

ترک پورنوگرافی به روش آسان

بدون سختی، بدون استفاده از اراده، بدون حس محرومیت و برای همیشه،
پورنوگرافی را ترک کنید.



تقدیم به تمام پارسی زبانان جهان.

فهرست مطالب

۹	۱	مقدمه
۱۱	۱.۱	درباره ی کتاب
۱۴	۲.۱	هشدار
۱۹	۳.۱	در نهایت
۲۳	۲	روش آسان
۲۷	۳	چرا ترک پورن دشوار است؟
۳۱	۱.۳	تله شیطانی
۳۵	۴	طبیعت
۳۸	۱.۴	هیولای کوچک
۳۹	۲.۴	زنگ آزاردهنده
۴۲	۳.۴	لذت و عصا
۴۳	۴.۴	رد شدن از خط قرمز

۴۵	حس شعف از رقص در اطراف خط قرمز	۵.۴
۴۷	شباهت به سیگاری ها	۶.۴

۴۹	۵ شست و شوی مغزی	
۵۰	۱.۵ استدلال های علمی	
۵۱	۲.۵ مشکلات استفاده از اراده	
۵۳	۳.۵ انفعال	
۵۵	۴.۵ عوارض ترک	

۵۷	۶ جنبه های مختلف شست و شوی مغزی	
۵۸	۱.۶ استرس	
۶۰	۲.۶ سر رفتن حوصله	
۶۱	۳.۶ تمرکز	
۶۳	۴.۶ آرامش	
۶۵	۵.۶ انرژی	

۶۹	۷ من از چه چیزی دست می کشم؟	
۷۰	۱.۷ هیچ چیزی برای از دست دادن وجود ندارد	
۷۱	۲.۷ زیبایی پرهیز از پورن، آیا پورن خلانی را پر می کند؟	

۷۵	۸ صرفه جویی در زمان	
----	----------------------------	--

۸۱	۹ سلامتی	
۸۷	۱.۹ سایه های تاریک و مرموز	

۸۹	۱۰ مزایای پورنوگرافی	
----	-----------------------------	--

۹۱	۱۱ روش استفاده از اراده برای ترک
۱۰۱	۱۲ در دام کاهش دادن نیفتید
۱۰۷	۱۳ فقط یک نگاه
۱۱۱	۱۴ پورن بینان تفنی
۱۱۹	۱۵ یوتیوب، اینستاگرام، توییچ و ...
۱۲۳	۱۶ عادت اجتماعی؟
۱۲۷	۱۷ زمانبندی
۱۳۳	۱۸ آیا دلم برای پورن تنگ خواهد شد؟
۱۳۷	۱۹ از انگیزه های بیجا پرهیزید
۱۴۱	۲۰ روش آسان ترک
۱۴۹	۲۱ دوره ی عوارض ترک
۱۵۷	۲۲ فقط یک نگاه کوچک
۱۵۹	۲۳ آیا برای من سخت تر خواهد بود؟
۱۶۱	۱.۲۳ دلایل اصلی شکست
۱۶۳	۲۴ جایگزین ها

۱۶۷	۲۵ آیا باید از موقعیت های وسوسه انگیز پرهیز کنم؟
۱۷۱	۲۶ لحظه ی مکاشفه
۱۷۵	۲۷ پورن آخر
۱۷۹	۱.۲۷ اخطار آخر
۱۸۱	۲۸ بازخورد ها
۱۸۸	۱.۲۸ چک لیست
۱۹۱	۲۹ به کسانی که در این کشتی در حال غرق شدن هستند، کمک کنید
۱۹۵	۳۰ دستورالعمل ها
۱۹۶	۱.۳۰ جملات تاکیدی

مقدمه مترجم

برای اولین بار که این کتاب را مطالعه می کردم با خود اندیشیدم که چقدر مایه ی افسوس است که خوانندگان پارسی زبان از چنین مطالب با ارزشی، بی بهره باشند. از این رو تصمیم به ترجمه ی این اثر گرفتم. هر گونه فروش و یا استفاده در جهت منافع شخصی، مورد تایید مترجم و نویسنده ی اصلی نیست و انتشار این اثر در شبکه های اجتماعی، بلا مانع است. کتاب را به ترتیبی که نوشته شده است بخوانید و مطالعه آن را نیمه تمام رها نکنید. امیدوارم برای تمام کسانی که با اعتیاد به پورنوگرافی دست به گریبان هستند سودمند باشد. همواره آخرین نسخه ی کتاب در سایت اصلی آن انتشار خواهد یافت.

منبع اصلی کتاب: easypeasymethod.org

فصل ۱

مقدمه

هشدار: کتاب را با ترتیبی که نوشته شده است بخوانید.

این کتاب کاملاً رایگان است. بعد از مطالعه قادر خواهید بود بدون استفاده از قدرت اراده، بدون حس محرومیت و بدون احساس قربانی شدن پورنوگرافی را، بی هیچ سختی ای برای همیشه کنار بگذارید. این کتاب شما را قضاوت نخواهد کرد. قرار نیست معیارهای سخت و غیر منطقی را بر آورده کنید و هیچ گونه بار اضافی ای بر دوش شما نخواهد گذاشت.

در واقع حتی نیازی نیست که موقع مطالعه، پورنوگرافی را کنار بگذارشته، یا مصرف خود را کاهش دهید، این کار حتی می تواند مضر باشد!

شاید دو پاراگراف بالا باعث شود احساس ترس کنید و یا این که شما را یاد میلیون ها تلاش نافرجمتان برای ترک پورن بیندازد. اگر چنین است پس چیزهایی که قرار است در این کتاب

بخوانید، کاملاً جدید خواهند بود و در مقابل تمام چیز هایی که قبلاً بهتان گفته شده است قرار خواهد گرفت. تمام توصیه هایی که تاکنون برای ترک پورن شنیده اید، تمام ویدیو هایی که در یوتیوب درباره ی این موضوع تماشا کرده اید و تمام چیز هایی که قبلاً به شما گفته شده است. ولی لحظه ای با خود ببندیشید، اگر توصیه هایی که قبل از این به شما گفته شده اند درست بود چرا تا کنون موفق به ترک این اعتیاد نشدید؟ اصلاً چرا مجبور شدید که به سراغ این کتاب بیایید؟ شاید سوالات زیر وضعیت اکنونتان را نشان دهد:

- آیا بیشتر از آن که بخواهید زمان صرف تماشای پورنوگرافی می کنید؟
- آیا وقتی تلاش می کنید پورنوگرافی را ترک کنید و یا مصرفش را کاهش دهید شکست می خورید؟
- آیا زمانی که صرف تماشای پورنوگرافی می کنید دچار تداخل با امور روزمره، زندگی حرفه ای و یا روابطتان می شود؟
- آیا سعی می کنید پورن دیدن خود را مخفی کنید؟ (دروغ گفتن درباره ی استفاده از پورن و یا اقداماتی مانند پاک کردن تاریخچه ی مرورگر).
- آیا پورنوگرافی باعث مشکلات قابل توجهی در روابطتان شده است؟
- آیا درحین مصرف پورنوگرافی احساس هیجانی را تجربه می کنید که سپس جایش را به حس شرم و گناه می دهد؟
- آیا وقت زیادی را صرف فکر کردن به پورنوگرافی می کنید؟ حتی زمانی که پورن نمی بینید یا می خواهید ترک کنید؟
- آیا پورن باعث مشکلات دیگری در زندگی شخصی و حرفه ایتان شده است؟ (نمرات پایین در مدرسه، مشکلات مالی، مشکلات در روابط و عملکرد ضعیف در زندگی).

اگر یک مصرف کننده ی پورن^۱ هستید که به آن وابسته شده اید، هر دلیلی که پشت این مشکل است تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که به خواندن ادامه دهید. اگر برای یکی از آشنایان این کتاب را می خوانید تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که او را قانع کنید که این کتاب را بخواند. اگر موفق به قانع کردن او نشدید می توانید خود این کتاب را خوانده و پیام آن را به اون برسانید و همینطور از فرزندان خود در برابر پورنوگرافی محافظ کنید. این فکر را از سرتان بیرون کنید که آنها به پورن دسترسی ندارند و یا به سراغ آن نمی روند. اگر مراقب آنها نباشید، آنها نیز به دام پورن خواهند افتاد.

۱.۱ درباره ی کتاب

این کتاب برگردانی از کتاب ترک آسان سیگار به روش آلن کار است. موفقیت شما در این روش بستگی به این دارد که: **کتاب را با تریبی که نوشته شده است بخوانید.**

برای این که یک کلید بتواند قفل را باز کند نیاز است که همه ی فراز و فرود های آن به درستی در جای خود درون قفل قرار بگیردند. اعتیاد هم روند مشابهی دارد. نیاز است تا ساختار کتاب به درستی دنبال شود تا بتواند به شما در جهت رسیدن به هدفتان کمک کند.

به شخصه نسخه ی اصلی این کتاب که در اینترنت موجود است زندگی مرا تغییر داد. اگر شما نیز مانند اکثر مردم باشید، از سنین پایین پورنوگرافی را پیدا کرده اید و از آن زمان تا کنون به آن اعتیاد داشته اید. یا شاید زمانی که با مضرات و خطرات آن، و تاثیراتش بیشتر آشنا شدید تصمیم به ترک گرفته اید. مانند داستان خود من احتمالاً تا به حال توانسته اید تا هفته ها یا ماه ها آن را کنار بگذارید ولی در نهایت تسلیم توهومات و وسوسه ها شده اید. خوشحالم که قرار است اعلام کنم این روش به کلی به شکل دیگری کار می کند و همینطور پس از خواندن متوجه خواهید شد که این تنها روشی است که جواب خواهد شد.

شاید این کتاب توسط کسی به شما معرفی شده و یا اتفاقی با آن مواجه شده اید و درباره ی خواندن

^۱porn user

آن دچار شک و تردید باشید. در ابتدا لازم است از شما تشکر کنم که تا اینجا آن را دنبال کرده اید. به زودی توضیحات بیشتری در اختیار شما قرار خواهد گرفت. ولی اکنون از شما می‌خواهم که اندکی با خود تامل کنید، آیا زمانی که برای اولین بار با پورنوگرافی مواجه شدید تصمیمتان این بود که برای تمام زندگیتان و تا آخر عمرتان درگیر آن باشید؟ آیا زمانی که برای اولین بار با آن مواجه شدید، چنین چیزی را در ذهن داشتید؟ تجربه‌ی شخصی من نشان داده است که این کتاب و روش آسان برای ترک، چه برای معتادان سنگین و چه برای کسانی که کمتر مصرف می‌کنند^۲ (معتادان تفننی) جواب می‌دهد. و نیز در نظر داشته باشید که این کتاب بسیار کوتاه است. و در حالی که چیزی برای از دست دادن وجود ندارد احتمال زیادی هست که به چیزهای مثبت زیادی برسید. پس در اینجا از شما خواهش می‌کنم که به خواندن ادامه دهید. روشی که در ادامه توضیح داده خواهد شد:

- فوری است.
- برای معتادان سنگین و سبک به یک اندازه کار آمد است.
- نیازی به اراده ندارد.
- باعث ایجاد درد های کناره گیری^۳، در زمان ترک نمی‌شود.
- نیازی به دارو های کمکی و یا هر گونه کمک مصنوعی دیگر ندارد، همچنین به ذهن و جسم هیچ شوکی وارد نمی‌کند.
- باعث نخواهد شد که این اعتیاد را با اعتیاد های دیگر مانند پر خوری، اعتیاد به الکل و یا سیگار جایگزین کنید.
- دائمی است.

casual users^۲
withdrawal pangs^۳

شاید در ابتدا باورش سخت باشد، ولی تجربه ی کسانی که با این روش پیش رفته اند جملات بالا را تایید می کند :

این کتاب درمان واقعی اعتیاد به پورنوگرافی است.

برای ده سال معتاد بودم. آن ده سال همه اش با ترس و افسردگی گذشت و همیشه نگران بر ملا شدن کار هایم بودم. بعد از هر بار تماشای پورن، از خودم متنفر می شدم. هر بار که برای چند روز یا چند هفته ترک می کردم، باز هم به افتضاح ترین حالت ممکن لغزش می کردم. این کتاب باعث شد بتوانم این روند را متوقف کنم. همیشه در برابر پورن در موضع دفاع بودم، ولی بعد از دو بار خواندن این کتاب انگار اکنون این من هستم که در موضع حمله قرار دارد. پورن هیچ کنترلی روی من ندارد و مانند یک داستان ناراحت کننده ی مربوط به گذشته به نظر می رسد.

چند روز پیش تولد ۲۰ سالگی ام بود و بعد از مدت ها بالاخره توانستم آن را رها از پورن بگذرانم. این را مدیون این کتاب شگفت انگیز هستم که چند ماه پیش به طور اتفاقی آن را پیدا کردم. قبل از آن صدها بار با روش های مختلفی که گفته می شود، سعی کردم پورن را ترک کنم. دوجار آشفته گی درونی شده بودم و دیگر خودم را به عنوان یک معتاد مادام العمر پذیرفته بودم. این کتاب همه ی این مشکلات را برایم حل کرد. قبلا دائما می ترسیدم که کنترلی بر روی خودم ندارم و اراده ام ضعیف است، ولی اکنون می دانم دیگر هرگز نیازی به پورن ندارم.

نمی دانم اصلاً چرا دارم این تجربه را می نویسم. فقط احساس می کنم که باید آن را جایی بیان کنم زیرا برای من بسیار با ارزش است. اگر مردد هستید که این کتاب را مطالعه کنید یا نه، این را از من داشته باشید که روش این کتاب، بهتر از تمام روش هایی که وجود دارد جواب خواهد داد. توصیه ای برایتان دارم این است که یادداشت برداری کنید. زیرا این کار کمک خواهد کرد که ایده های کتاب را بهتر درک کنید.

۲.۱ هشدار

اگر از این کتاب انتظار دارید که شما را با انواع مختلف مشکلات سلامتی ای که پورن ایجاد می کند مانند مشکلات جنسی، اختلال نعوظ، از دست دادن علاقه به افراد واقعی، تغییرات مغزی و جملاتی مانند این که پورن دیدن کیف و احمقانه است و فقط جلبک های دریایی پورن می بینند، بترساند، باید به شما بگویم که جای اشتباهی آمده اید. این تاکتیک ها هیچ وقت به من برای ترک کمک نکرد. و اگر قرار بود به شما کمک کند تا الان ترک کرده بودید.

در این کتاب خبری از انواع مختلف مضرات پورن نخواهد بود. قرار نیست با گفتن این جمله که پورنوگرافی، مغز شما را کوچک می کند، کسی موفق به ترک آن شود. اگر اینچنین بود تا کنون همه ی پورن بینانی که از مضرات آن آگاه هستند، ترک کرده بودند. ولی چرا بسیاری از آنها علارغم آگاهی از این موضوعات، باز هم به پورن دیدنشان ادامه می دهند؟

روش های مرسوم طرفدار استفاده از اراده برای ترک هستند. یا رژیم پورن^۴ را توصیه می کنند برای مثال می گویند هر هفته یک بار پورن ببینید یا در ابتدا مصرف را کم کنید. بعضی سایت های دیگر فهرست بلند بالایی از مطالبی درباره ی مغز مانند پلاستیسیته ی مغزی را تهیه کرده اند و انتظار دارند این اطلاعات باعث ترک معتادان شود. با آن که این سایت ها آگاهی بخش هستند،

^۴ در رژیم پورن فرد تصمیم می گیرد هر چند روز یک بار پورن ببیند.

ولی خیلی از معتادان این ضرر ها را می دانند و انتخاب می کنند که به مصرف ادامه دهند. هر چند که خیلی ها هم اصلا مضرات این کار را قبول نمی کنند. در نهایت باید بگویم این حرف ها بی اثر است، زیرا دلایلی که برای مصرف پورن وجود دارند را برای فرد معتاد از بین نمی برند. تبدیل کردن چیزی به میوه ممنوعه راه درمان اعتیاد نیست.

روش این کتاب که به روش آسان ترک معروف است، کاملاً متفاوت عمل می کند. بعضی از چیز هایی که قرار است گفته شود شاید در ابتدا باورشان سخت باشد، ولی زمانی که کتاب را به اتمام برسانید نه تنها ایده های کتاب را خواهید فهمید بلکه متعجب خواهید شد که چگونه شست و شوی مغزی شدید که طور دیگری فکر کنید.

این که ما انتخاب کرده ایم که معتاد پورن باشیم یک سو تفاهم رایج است. مانند این است که بگوییم معتادان الککل انتخاب کرده اند که الکلی باشند. یا معتادان هروئین انتخاب کرده اند که معتاد باشند. برای معتادان به پورنوگرافی، (بله معتادان) هم الگوی مشابهی وجود دارد. درست است که ما با اختیار خودمان وارد سایت های پورن می شویم و این خود ما هستیم که تصمیم می گیریم پورن تماشا کنیم ولی خودمان انتخاب نکرده ایم که معتاد باشیم. بگذارید مثالی بزنم، من انتخاب می کنم که به سینما بروم ولی نمی خواهم کل زندگی ام را در سالن سینما بگذرانم. من انتخاب می کنم که آن کلیپ پورن را ببینم، ولی نمیخواهم چندین ساعت را به پورن دیدن مشغول باشم و تا آخر عمرم وابسته به آن باشم. در اصل کنجکاوی و طبیعت انسان ما را به سمت پورن برد ولی ما در اولین برخوردمان نمی دانستیم که قرار است معتاد شویم و سلامت، شادی و روابطمان را فدا کنیم.

ما نمی دانستیم که قرار است به پورن وابسته شویم. نمی دانستیم که قرار است بعد از یک روز سخت کاری از پورن هم آزار ببینیم. نمی دانستیم که قرار است برای همیشه در زندگیمان بماند.

مانند بقیه ی پورن بینان، شما هم فریب زیرک ترین تله ی شیطانی موجود را خورده اید. تله ای که طبیعت و انسان برای ساختنش دست به دست هم داده اند. هیچ انسانی روی کره ی زمین چه

مصرف کننده^۵ باشد و چه نباشد حاضر نمی شود که فرزندانش برای لذت بردن و یا برای کنار آمدن با استرس های زندگی، از پورن استفاده کنند. این یعنی همه ی معتادان آرزو می کنند ای کاش از ابتدا شروع نمی کردند. البته هیچ جای تعجیبی هم ندارد. هیچ کس برای لذت بردن از زندگی و یا بر آمدن از عهده ی استرس های زندگی نیازی به تماشای پورن ندارد.

ولی در عین حال همه ی معتاد ها دوست دارند به مصرف ادامه دهند. گذشته از همه ی این صحبت ها، کسی ما را مجبور نکرده که وارد سایت های پورن شویم. چه متوجه این موضوع باشند و چه نباشند این تنها خود مصرف کننده ها هستند که تصمیم می گیرند مرورگر خود را باز کرده و وارد سایت های پورن شوند.

اکنون فرض کنید دکمه ی جادویی ای وجود می داشت که اگر آن را فشار می دادید فردا صبح در حالی از خواب بیدار می شدید که انگار هیچوقت از ابتدا پورن ندیده بودید. اگر چنین دکمه ای در واقعیت وجود می داشت، فردا تنها معتاد هایی که باقی می ماندند کسانی بودند که هنوز در مراحل اولیه و در حال آزمایش کردن بودند یا کسانی که هنوز درباره اش کنجکاو هستند.

تنها چیزی که ما را از بیرون آمدن از این تله باز می دارد، **توس** است. ترس از این فکر که برای این که نهایتا آزاد شویم، نیاز است که مدتی را با بدبختی و هوس های برآورده نشده سپری کنیم. ترس از این که ترک سخت است و نیاز به اراده ی زیادی دارد. این نتیجه ی باور های غیر منطقی اعم از آموخته شده و اکتسابی است. باور هایی مانند این که :

- خود ارضایی و سکس، تنها و مهم ترین چیز در زندگی است.
- پورن از سکس واقعی امن تر و راحت تر است، زیرا پورن نمی تواند مرا پس بزند و یا مرا قبول نکند.
- پورن باعث آموزش می شود یا سود مند است.
- بیشتر همیشه بهتر است.

وقتی به این باور های غیر منطقی عمل شود، عواقب زیر را به دنبال خواهد داشت:

- پرستیدن سواس گونه ی قسمت های مختلف بدن.
- باعث می شود اگر در جایی، موقعیت رابطه ی جنسی را از دست بدهید، خودتان را بازنده بدانید. انگار رابطه ی جنسی مهم ترین تجربه ی انسانی است.
- صبر کردن تا پیدا شدن مورد کامل و بدون هیچ عیب و نقص.
- بیش از حد قضاوت کننده و انتقادی نسبت به شرکای احتمالی.
- باعث می شود خودتان را برای رابطه ی جنسی مجبور کنید، حتی اگر واقعا تمایلی به آن ندارید.

ترس از این که مجبور باشید شبی را در بد بختی بگذرانید و با وسوسه های قوی خود مبارزه کنید. ترس از این که شب قبل از امتحان بدون پورن تبدیل به جهنم شود. ترس از این که هرگز قادر نخواهد بود تمرکز کنید، استرس خود را مدیریت کنید و یا بدون عصای کمکی خود به اندازه ی قبل اعتماد به نفس داشته باشید. یا این که بعد از ترک قرار است شخصیتان تغییر کند و زندگی هرگز به لذت بخشی قبل نخواهد شد.

ولی بین این ترس ها یکی از همه قوی تر است. ترس از این که : **وقتی معتاد شوید برای همیشه معتاد خواهید ماند** و هرگز کاملاً آزاد نخواهید شد. و برای تمام عمرتان در زمان های خالی قرار است وسوسه ی پورن داشته باشید. اگر این طور است پس احتمالاً تمام راه های ترک را امتحان کرده اید و می دانید منظورم از بد بختی و شکنجه ی حاصل از روش ارادی برای ترک چیست. اگر تحت تاثیر این ترس باشید، پس لابط تا الان قانع شده اید که هرگز موفق به ترک نخواهید شد.

اگر می ترسید که الان زمان مناسبی برای ترک نیست، بگذارید چیزی را به شما بگویم: **این ترس و دلهره با تماشای پورن از بین نمی رود بلکه این ترس توسط خود پورن به وجود آمده است.** شما نمی خواستید در تله ی پورن گیر بیفتید ولی مانند هر تله ی دیگری، این تله

نیز طوری طراحی شده است تا مطمئن شود تا آخر عمر در آن خواهید ماند. ساختار تله، طوری طراحی شده است تا شمارا در خود نگه دارد. از خودتان بپرسید آیا زمانی که اولین تصاویر و ویدیو های پورن را دیدید تصمیم داشتید که برای همیشه به دیدن آن ها ادامه دهید؟ اگر پاسختان به این پرسش نه است، خب پس کی قرار است ترک کنید؟ فردا؟ سال آینده؟ دست از این بازی بردارید. تله طوری طراحی شده است که برای همیشه شما را داخل خودش نگه دارد. اگر غیر از این است چرا معتاد هایی هستند که تا آخر عمرشان به مصرف ادامه دادند؟ چرا آنقدر مصرف کردند که آخر این اعتیاد آنها را به کشتن داد؟ چرا نتوانستند قبل از مرگ این اعتیاد را ترک کنند؟

آن دکمه ی جادویی را که پیشتر درباره اش صحبت کردم به خاطر دارید؟ روش آسان ترک مانند آن دکمه ی جادویی عمل می کند. البته بگذارید بیشتر توضیح دهم. روش آسان دقیقاً مانند آن دکمه نیست ولی برای شما و هر کس دیگری که آن را بسیار آسان و لذت بخش خواهد یافت مانند آن دکمه به نظر می رسد.

البته باید یک هشدار را در نظر داشته باشید. مسئله ی اعتیاد مانند این سوال است که اول مرغ وجود داشته است یا تخم مرغ؟ به این صورت که برای همه ی معتادان ترک کردن آسان و لذت بخش است و از طرف دیگر همه ی معتادان نیز دوست دارند ترک کنند. تنها چیزی که مانع از ترک آنها می شود ترس است. مهم ترین دست آورد خروج از اعتیاد خلاص شدن از این ترس است. ولی تا زمانی که کتاب را تمام نکنید از شر این ترس خلاص نخواهید شد. حتی ممکن است در موقع خواندن ترستان موقتاً افزایش یابد، که شاید شما را از ادامه دادن کتاب باز دارد. مانند مورد زیر:

تازه خواندن کتاب را روش آسان را تمام کرده ام. درست است که فقط چهار روز است که ترک کرده ام، ولی میدانم دیگر هرگز نمی خواهم دوباره پورن تماشا کنم. اولین بار پنج ماه پیش خواندن کتاب را شروع کردم آن را نصفه کاره رها کردم، زیرا ترسیدم و می دانستم که اگر ادامه دهم حتماً پورن را کنار خواهم گذاشت. الان با خودم فکر می کنم که چه اشتباه بزرگی مرتکب شدم.

شما تصمیم نگرفتید که به دام این تله بیفتید ولی این را در ذهنتان روشن کنید: هرگز از این تله رهایی نخواهید یافت مگر آن که تصمیم بگیرید که از تله بیرون بیایید. ممکن است در حال حاضر به خودتان فشار می آورید که ترک کنید. یا شاید افکار ترسناکی داشته باشید ولی لطفاً لطفاً این را به خوبی در ذهن خود روشن کنید: هیچ چیزی برای از دست دادن وجود ندارد.

اگر در انتهای کتاب به این نتیجه رسیدید که می خواهید باز هم به مصرف پورن ادامه دهید هیچ چیزی وجود ندارد که جلوی شما را بگیرد. حتی نیاز نیست موقع خواندن کتاب مصرف خود را کم کرده و یا شروع به ترک کنید. و یادتان هم باشد هیچ درمان سخت و طاقت فرسایی هم در این کتاب در کار نیست ولی خبرهای خوبی برای شما دارم، می توانید تصور کنید که وقتی اندی دوفرسن در فیلم رستگاری در شاووشنگ از زندان فرار کرد چه حسی داشت؟ این دقیقاً همان حسی است که من موقع فرار کردن از پورن داشتم، و این همان حسی است که همه ی کسانی که ترک کرده اند دارند. در آخر کتاب شما هم این حس را تجربه خواهید کرد. وقت آن است که شروع کنیم.

۳.۱ در نهایت ...

همه می توانند از ترک پورنوگرافی لذت ببرند و شما هم شامل آنها می شوید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که کتاب را تا انتها بخوانید و موقع خواندن آن ذهنی باز، داشته باشید. هر چقدر بیشتر بفهمید آسان تر خواهد بود اگر هم جایی را متوجه نشدید، ساختار کتاب را دنبال کنید. ترک پورن را بسیار آسان خواهید یافت و مهم تر از همه، نیازی نیست در طول زندگی احساس محرومیت داشته باشید و یا افسرده شوید. در انتهای کتاب تنها سوالی که بی جواب باقی می ماند این است که چرا زود تر از شر پورن خلاص نشده بودید؟

با روش آسان تنها دو دلیل برای شکست وجود دارد:

اشتباه در دنبال کردن ساختار کتاب: بعضی ممکن است از این که کتاب به برخی چیزها تاکید می کند اذیت شوند مانند این که نیازی نیست سعی کنید مصرف را کاهش داده و یا زودتر از موعود

ترک کنید. من مسلماً منکر آن نیستم که بعضی افراد با استفاده از این روش ها (روش های ارادی) موفق شده اند ولی باید بگویم که موفقیت آنها بخاطر این روش ها نبوده است، بلکه این روش ها فقط کمک حال آنها شده است. بعضی ممکن است بتوانند روی دست های خود راه بروند ولی مسلماً این ساده ترین راه برای قدم زدن نیست. اعداد مربوط برای باز کردن قفل تله ی پورنوگرافی در این کتاب آمده است، ولی یادتان باشد باید اعداد را به ترتیب در جای خود قرار دهید.

اشتباه در فهمیدن: هیچ چیزی را بدون دلیل نپذیرید، و در مورد همه چیز از جمله چیز هایی که توسط جامعه به شما گفته شده است و یا عقاید خودتان سوال کنید. برای مثال بعضی می گویند پورن دیدن فقط یک عادت است. ولی از خودتان پرسید چرا شکستن بقیه ی عادت ها که اتفاقاً بعضی از آنها هم بسیار لذت بخش است آنقدر آسان است، ولی چرا عادت هایی که آنقدر حس بدی در من ایجاد می کند قابل کنار گذاشتن نیست؟ بعضی می گویند که پورن لذت بخش است. ولی از خودتان پرسید چرا چیز های لذت بخش دیگری هستند که می توانید تصمیم بگیرید انجام بدهید و یا ندهید، ولی چرا حتماً باید پورن ببینید؟ چرا وقتی نباشد آشفته می شوید و حس محرومیت دارید؟

وظیفه ی روش آسان این است که به شما نشان دهد ترک پورن چقدر آسان و لذت بخش است. مانند بسیاری دیگر یکی از بهترین تصمیمات زندگی من فرار از تله ی پورن بوده است. هیچ نیازی به احساس افسردگی نیست. یادتان باشد قرار است چیزی را به دست بیاورید که همه ی معتادان عالم دوست دارند داشته باشند: آزادی، یادتان باشد همه ی معتادان جهان می خواهند ترک کنند.

و تذکر آخر: کتاب را به ترتیب بخوانید و فصل هارا نپريد.

چند نکته برای خواندن این کتاب:

این کتاب را مانند یک کتاب عادی نخوانید. کتاب بسیار کوتاه است و شاید در چند ساعت بتوانید تمامش کنید. هایلایت کردن و نوت برداری می تواند سودمند باشد و شاید چند بار خواندن آن باعث شود کاملاً ایده ها و درس های آن را فرا بگیرید.

این کتاب رو نوشتی از کتاب روش آسان برای ترک سیگار است که توسط آلن کار نوشته شده

است. آلن کار در طول زندگی خود به سیگاری های زیادی کمک کرد که سیگار را ترک کنند. اما متاسفانه او اکنون در میان ما نیست و موسسه ی او هنوز اعتیاد به پورنوگرافی را پوشش نمی دهد. ولی این کتاب از روی آثار و ایده های او برای اعتیاد به پورنوگرافی نوشته شده است.

فصل ۲

روش آسان

این کتاب قرار است شما را به چهارچوب ذهنی جدیدی برساند. بر خلاف مسیر معمول ترک کردن که این احساس را در فرد ایجاد می کند که قرار است از کوه اورست بالا برود و چند هفته ی آینده را باید با وسوسه های قوی و ضعیف دست و پنجه نرم کند و حس محرومیت داشته باشد، در روش آسان با حس خوشحالی شروع خواهید کرد، انگار که بالاخره یک مریضی وحشتناک شفا پیدا کرده است. پس از آن نیز هر چقدر بیشتر در زندگی پیش روید، بیشتر به این دوره از زندگیتان با حس دلسوزی و تاسف نگاه خواهید کرد و متعجب می شوید که چرا اصلا از ابتدا شروع به پورن دیدن کردید.

غیر از این حالت که تاکنون با پورن مواجهه ای نداشته اید،^۱ (برای کمک به اطرافیان کتاب را

^۱غیر معنادار یا ترجمه ی واژه ی انگلیسی non-user به معنای کسی که در درجه اول هرگز معنادار نشده است. مانند فردی که هرگز سیگار نکشیده است و حال سیگاری ها برای او بیگانه است. در این کتاب، این واژه را به عنوان

می خوانید) یا قبلاً ترک کرده اید (یا در روزهای پرهیز «رژیم پورن» خود هستید)، ضروری است تا زمانی که کتاب را به طور کامل به پایان نرسانده اید به مصرف ادامه دهید. این توصیه که نیازی نیست موقع خواندن کتاب، پورن دیدن را کنار بگذارید شاید متناقض به نظر بیاید. و شاید حتی بیشتر از هر حرف دیگری در این کتاب قابل اعتراض باشد. ولی صبور باشید، همین طور که پیش می روید تمایلتان به پورن به شدت کاهش خواهد یافت. این دستور العمل هارا جدی بگیرید: تلاش برای ترک زود هنگام سودی در بر نخواهد داشت.

خیلی از افراد کتاب را تمام نمی کنند زیرا فکر می کنند که قرار است دست از چیزی بر دارند یا چیزی را از دست بدهند. بعضی هم با خود قرار می گذارند که روزی فقط چند خط بخوانند تا این رویداد سهمگین را به تاخیر بیندازند. ولی من از شما می خواهم از این زاویه به آن نگاه کنید: شما دقیقاً چه چیزی برای از دست دادن دارید؟ اگر در آخر کتاب پورن را کنار نگذارید تازه به شرایطی بر می گردید که احتمالاً سال ها در آن بوده اید پس چیزی را از دست نداده اید ولی اگر این کتاب شما را برای ترک قانع کرد در آن صورت چیزهای بسیار خوبی نصیبتان خواهد شد. به این موضوع، شرط بندی پاسکال می گویند که در آن شخص چیزی برای از دست دادن ندارد در حالی که احتمال بدست آوردن چیزهای بزرگی وجود دارد.

ولی اگر برای چند روز است که پورن تماشا نکرده اید و مطمئن نیستید که اکنون مصرف کننده^۲ مصرف کننده ی سابق^۳ و یا غیر مصرف کننده^۴ هستید در این صورت وقتی کتاب را می خوانید، پورن تماشا نکنید. در واقع باید بگویم شما همین الان هم یک غیر معتاد هستید. مانند کسی که ترک کرده است یا اصلاً از ابتدا شروع نکرده است. ولی باید به مغزتان زمان دهید که به بدنتان برسد. در آخر کتاب یک غیر معتاد خوشحال خواهید بود. روش آسان کاملاً مخالف روش عادی است، در روش عادی شخص مضرات پورنوگرافی را لیست می کند و با خود می گوید: اگر فقط بتوانم به اندازه ی کافی بدون تماشای پورن دوام بیاورم در این صورت تمایلم به پورن از بین خواهد

غیر معتاد، ترجمه کرده ایم.

^۲ user یا معتاد.

^۳ ex-user یا معتاد سابق.

^۴ non-user یا همان غیر معتاد.

رفت و می توانم دوباره از زندگی لذت ببرم و از بردگی آزاد شوم. این روش، روش منطقی ترک به نظر می رسد و در روز هزاران نفر با این روش شروع به ترک می کنند. هر چند به دلایل زیر موفقیت با این روش بسیار سخت است:

توقف PMO⁵ هیچ وقت مشکل اصلی نبوده است: هر بار که یک وعده مصرف را پشت سر می گذارید، در همان حال مصرف را متوقف کرده اید. ممکن است در روز های ابتدایی دلایل قوی ای داشته باشید و بگویید من دیگر نمی خواهم هیچ وقت به مصرف پورن ادامه دهم و یا خود ارضایی کنم. همه ی معتادان این ها را به خود می گویند. باید بگویم دلایل آنها در روز اول از آن چیزی که فکر می کنید خیلی قوی تر است. مشکل اصلی روز دوم، دهم و یا ده هزارم است، وقتی که در یک لحظه و یا یک روز سخت یک نگاه کوچک، فریشتان می دهد و بعد یک نگاه دیگر و در ادامه، دوباره معتاد می شوند.

آگاهی از مشکلات سلامتی ای که پورن ایجاد می کند ترس بیشتری ایجاد کرده و در نتیجه ترک کردن را سخت تر می کند: این امر به دو دلیل اتفاق می افتد، اول این که انگار دائماً منجر شده اید که دوست کوچک و یا تکیه گاه خود را کنار بگذارید و یا این که از یک لذت دست بکشید (معتاد ها این گونه فکر می کنند که از اعتیادشان لذت می برند) و دوم آن که این مدل فکر کردن باعث ایجاد نوعی نقطه ی کور می شود. ما برای ترک پورن نیاز به دلیل نداریم. سوال واقعی این است: چرا باید خودارضایی کنیم و یا اصلاً چه دلیلی دارد که پورن مصرف کنیم؟

در روش آسان ما در ابتدا تمام دلایلی که می خواهیم ترک کنیم را فراموش می کنیم. سپس مستقیماً با مشکل پورن رو به رو شده و سوالات مقابل را از خود می پرسیم:

- پورن چه سودی برای من دارد؟
- آیا واقعا از پورن لذت می برم؟
- آیا لازم است در طول زندگی ذهن و بدن خودم را در معرض نابودی قرار دهم؟

O:orgasm M:masturbation P:porn⁵

نکته ی زیبایی که در اینجا وجود دارد این است که پورن مطلقاً هیچ سودی برای شما ندارد و هیچ کاری برای شما انجام نمی دهد، شما هیچ نیازی به آن ندارید. بگذارید موضوع را برایتان روشن تر کنم: **این طور نیست که مضرات معتاد بودن از مزایای آن بیشتر باشد. حقیقت این است که تماشای پورنوگرافی هیچ مزیتی ندارد.**

بسیاری از معتادان سعی می کنند برای مصرفشان دلایلی درست کنند ولی تمام دلایلی که به آن می رسند فقط توهم و سفسطه بازی است.

در ابتدا ما این توهمات و خیال بافی ها را از بین خواهیم برد. در واقع به زودی خواهید فهمید که اصلاً چیزی برای ترک وجود ندارد. نه تنها چیزی برای ترک وجود ندارد بلکه کلی چیزهای خوب و مزایای خوب برای به دست آوردن وجود دارد. سلامتی و شادمانی فقط دو تا از این مزایای خوب خواهند بود. به محض این که این توهم که زندگی بدون پورن، هرگز لذت بخش نخواهد بود از بین برود و متوجه شوید نه تنها زندگی لذت بخش خواهد بود، بلکه بسیار بسیار بهتر نیز خواهد بود و به محض این که حس فقدان و محرومیت از چیزی، از بین برود، آنگاه باز هم به عقب بر خواهیم گشت و یک بار دیگر مزایای فراوان آزادی از اعتیاد را مرور خواهیم کرد. در نظر گرفتن این مزایا می تواند یک کمک جانی برای بدست آوردن چیزی باشد که خواسته ی واقعی شماست: لذت بردن از زندگی، آزادانه از بردگی اعتیاد به پورنوگرافی.

فصل ۳

چرا ترک پورن دشوار است؟

همه ی معتادان این حس را دارند که یک ماده ی شیطانی آنها را مسموم کرده است. در روز های اول سوال بسیار ساده بود، به خودمان می گفتیم کنار خواهم گذاشت، فقط امروز نه. در نهایت ما جلوتر رفتیم و باور کردیم که برای ترک کردن اراده ی کافی نداریم. یا اینکه یک چیز ذاتی در پورن وجود دارد که باید آن را داشته باشیم تا بتوانیم از زندگی لذت ببریم. اعتیاد به پورن مانند این است که می خواهیم از یک گودال لغزنده بیرون بیاییم. همچنان که رو به بالا می رویم نور خورشید را می بینیم و انگیزه می گیریم ولی به محض این که حال و احساسمان کمی بد می شود دوباره سر می خوریم و به ته گودال بر می گردیم. در نهایت مرورگر را باز کرده و دوباره به محض این که کارمان تمام می شود حس و حالمان افتضاح می شود.

این سوال را از یک معتاد پرسید: اگر با دانشی که اکنون داری می توانستی به زمانی که برای اولین بار پورن تماشا کردی برگردی، آیا باز هم شروع به تماشا می کردی؟ **هرگز**. تمام معتادان این را

خواهند گفت.

از یک معتاد که از پورنوگرافی اینترنتی دفاع می کند و باور ندارد که پورن باعث آسیب به مغز و کاهش گیرنده های دوپامین می شود، پرسید: آیا حاضر است فرزندانش را به پورن دیدن تشویق کند؟ **هرگز**. باز هم جوابش این خواهد بود.

پورن معمای عجیبی است. همانطور که قبلاً گفته شد، به راحتی می توان نشان داد که متوقف کردن پورن دیدن، کار سختی نیست، اما مسئله اصلی این است که توضیح دهیم چرا ترک دشوار است. هر چند مشکل اصلی این است که توضیح دهیم چرا اصلاً کسی بعد از فهمیدن مضرات آن، باز هم به آن ادامه می دهد. بخشی از دلیل این که ما شروع کردیم این بود که دهها میلیون نفر هم اکنون مصرف کننده ی آن هستند. هر چند همه ی آنها آرزو می کنند ای کاش اصلاً از ابتدا شروع نمی کردند. همه ی آنها معترف اند که این کار به زندگیشان لطمه ی جدی زده است. ولی ما باور نداریم که هیچ کدام از آنها از پورن لذت نمی برند. و آن را با آزادی و آموزش جنسی یکی می دانیم. و سخت تلاش می کنیم که خودمان را نیز به آن عادت دهیم. و سپس زندگیمان در حالی سپری می شود که به دیگران می گوئیم هرگز نزدیک آن نشوند و خودمان نیز دائماً در تلاشیم تا این به اصطلاح عادت را کنار بگذاریم. و معمولاً هم فکر می کنیم مشکل ما خاص است. ولی حقیقت جالب آن است که تمام آن دهها میلیون نفر مصرف کننده درست مانند شما هستند.

سپس قسمت قابل توجهی از وقتمان به ناامیدی و بدبختی می گذرد. وقت گذراندن با این تصاویر سرد و بی روح باعث می شود آنها را به افراد واقعی ترجیح دهیم و مشتاق آنها باشیم. حتی اگر گرم و صمیمی باشند، افراد واقعی در دسترس هستند. در پی بالا و پایین شدن پیایی دوپامین به وسیله ی PMO ما خود را محکوم به یک عمر انزوا، عصبانیت، استرس، خستگی و اختلال در عملکرد جنسی می کنیم. در استفاده از پورن و حذف ارتباطات انسانی و بهترین قسمت های رابطه جنسی سپس به حس بدبختی و گناه می رسیم.

در واقع، خواندن درباره ی تاثیرات اعتیاد آور پورنوگرافی اینترنتی در جاهای مختلف، باعث می شود حتی بیش از پیش احساس ناامیدی و بیچارگی کنیم. این چطور عادی است که وقتی انجامش می دهی آرزو می کنی ای کاش انجام نمی دادی و وقتی انجام نمی دهی میل شدید به آن داری؟

معتادان هر بار که در مورد دوپامین و حساسیت زدایی می‌خوانند، هر بار که در نبود شریک مورد اعتماد خود پورن تماشا می‌کنند و هر بار که نمی‌توانند پس از یک وعده پورن دیدن ورزش کنند، خود را تحقیر می‌کنند. یک انسان باهوش و منطقی تمام روزهای خود را با تحقیر می‌گذراند. اما بدتر از همه این چیزها، این است که معتادان از اینکه مجبورند زندگی را با این سایه‌های سیاه و وحشتناک در پشت ذهن خود بگذرانند، چه چیزی عایدشان می‌شود؟ **مطلقاً هیچ چیز!**

شاید با خودتان فکر کنید: تمام این صحبت‌ها درست است ولی وقتی انسان در این چیزها گیر می‌افتد ترک کردن آن دیگر خیلی سخت است. ولی چرا فکر می‌کنید سخت است؟ شاید بگویید به دلیل درد های دوره ی ترک است. ولی به زودی خواهید آموخت که علائم واقعی ترک بسیار ناچیز و خفیف هستند. این که بسیاری از معتادان PMO با آن زندگی کردند و بدون این که متوجه شوند آنها نیز معتاد هستند، از دنیا رفتند این را ثابت می‌کند که علائم واقعی ترک بسیار ناچیز و خفیف است.

برخی ممکن است بگویند پورنوگرافی اینترنتی رایگان است و انسان باید از توانایی ذاتی اش برای لذت بردن استفاده کند. این جمله نیز درست نیست، زیرا پورنوگرافی اینترنتی اعتیاد آور است و درست مانند دیگر مواد اعتیاد آور می‌ماند. برای مثال از معتادانی که می‌گویند فقط از چیزهای عاشقانه لذت می‌برند بپرسید آیا تا به حال شده است که از خط قرمز رد شوند و به سمت پورن های شوک آورتر بروند؟ و اگر واقعا صادق باشند اعتراف خواهند که بارها برای رد شدن از خط قرمز برای خودشان دلیل تراشی کرده اند، به جای آن که اصلاً چیزی نبینند.

در پورن هیچ لذتی نیز وجود ندارد. من از بازی گلف لذت می‌برم ولی آیا لازم است هر روز گلف بازی کنم؟ چیزهای دیگر در زندگی طوری هستند که وقتی آنها را انجام می‌دهیم از آنها لذت می‌بریم ولی وقتی نیستند، در نبودشان حس محرومیت نداریم. ولی پورنوگرافی اینگونه نیست.

برخی می‌گویند: پورن باعث آموزش می‌شود: آیا واقعا باعث رشد فردی شما شده است؟ یا باعث ارضای جنسی می‌شود: پس چرا شما را منزوی می‌کند و باعث می‌شود هوس سیری ناپذیری داشته باشید؟ یا باعث احساس آزادی می‌شود: آزادی از استرس های زندگی؟ برای یک ساعت؟ قبل از این که همه ی استرس ها دوباره برگردند؟ و چه استرس هایی را برطرف کرده است؟ چه

مشکلاتی از زندگی را حل کرده است؟ یا به من کمک می کند بخوابم: پس چرا دیگران بدون آن می توانند خواب خوبی داشته باشند؟ همچنین تعداد زیادی روش علمی برای اصلاح و بهبود خواب وجود دارد.

بسیاری بر این باورند که پورن بی حوصلگی را از بین می برد، اما بی حوصلگی، یک حالت ذهنی است. فیلم های پورن شما را به جستجوی تنوع بیشتر و پیدا کردن چیز های جدید تر و جدید تر عادت می دهد و باعث می شود که شما به طور فزاینده ای بی حوصله شوید، تا اینکه سرانجام در آن تعقیب و گریزی بی پایان فقط برای پیدا کردن یک کلیپ مناسب درگیر می شوید، و هر بار بیشتر به سمت پیدا کردن چیز های خشن تر و شوک آور تر پیش می روید.

برخی می گویند به این دلیل آن را انجام می دهند که دوستانشان و هر کسی که می شناسند نیز این کار را می کنند. اگر این چنین است بهتر است دعا کنید دوستانان برای درمان سردردشان سر هایشان را نبرند. در نهایت اکثر کاربرانی که در مورد آن فکر می کنند به این نتیجه می رسند که این فقط یک عادت است. این توجیه واقعا نمی تواند رفتار ما را توضیح دهد. اما با نادیده گرفتن تمام توضیحات معمول و منطقی، به نظر می رسد تنها بهانه باقی مانده باشد. متأسفانه این هم دقیقاً به اندازه ی بهانه های قبلی غیر منطقی است. ما هر روز از زندگی عادات خود را تغییر می دهیم که برخی از آنها بسیار لذت بخش است. ما شست و شوی مغزی شده ایم تا باور کنیم PMO یک عادت است و ترک کردن عادت ها کاری است دشوار.

آیا شکستن عادت ها سخت است؟ رانندگان در ایالات متحده، عادت دارند در سمت راست جاده رانندگی کنند، اما هنگام سفر به خارج از کشور و کشور هایی که در سمت چپ رانندگی می کنند، با اندکی تلاش و تمرین این عادت را کنار می گذارند. یا هنگامی که شغل جدیدی پیدا می کنید، روال متفاوتی را در پیش می گیرید، ممکن است ساعت کاری و یا ساعت بیداری شما تغییر کند که بعد از مدتی به آن عادت می کنید. این مثال ها نشان می دهند که عادت های شما قابل تغییر هستند. این ها ممکن است کمی به تلاش و تمرین نیاز داشته باشند، اما اصلاً شبیه به یک مبارزه طولانی مدت با اعتیاد به پورن نیست. ما هر روز از زندگی خود عادت هایی می سازیم و می شکنیم، پس چرا برایمان سخت است که عادت های ترک کنیم که باعث می شود وقتی آن را

نداریم احساس محرومیت کنیم، و وقتی داریم احساس گناه، عادت‌ی که به هر حال دوست داریم آن را ترک کنیم. در حالی که تنها کاری که نیاز است انجام دهیم این است که انجام آن را متوقف کنیم.

جواب این است که **پورن عادت نیست بلکه اعتیاد است**. برای همین است که به نظر می‌رسد ترک کردن آن آنقدر دشوار است. بسیاری از مصرف‌کننده‌ها باور نمی‌کنند که معتاد هستند و فکر می‌کنند که در پورن لذتی وجود دارد و یا پورن به آنها کمکی می‌کند. آنها فکر می‌کنند اگر ترک کنند چیزی را فدا کرده‌اند و یا چیزی را از دست داده‌اند.

حقیقت زیبا این است که وقتی ماهیت واقعی اعتیاد به پورن و دلایل استفاده از آن را درک کردید، از انجام آن دست می‌کشید. در عرض سه هفته، تنها سوالی که باقی می‌ماند این است که چرا مجبور بودید این همه مدت از پورن استفاده کنید و چرا نمی‌توانید دیگران را قانع کنید که این که انسان معتاد به پورن نباشد، چقدر زیبا و لذت‌بخش است.

۱.۳ تله شیطانی

پورن اینترنتی، تله‌ای ظریف و شوم است که انسان و طبیعت دست به دست هم داده‌اند و آن را برپا کرده‌اند. حتی به برخی از ما در مورد خطرات هشدار داده شده است، اما نمی‌توانیم باور کنیم که چگونه از آن لذت نمی‌بریم. ولی در وهله اول چه چیزی ما را به سمت آن سوق می‌دهد؟ پورن‌های رایگان توسط افراد و شرکت‌های متفاوتی تهیه می‌شود. این گونه این تله شیطانی ساخته می‌شود. شاید اگر قبل از اولین برخورد به ما درباره‌ی این تله هشدار داده می‌شد و به ما گفته می‌شد که در آینده چه مشکلاتی می‌تواند برای ما ایجاد کند، در همان اولین برخورد، زنگ‌های هشدار ما به صدا در می‌آمد و از آن روی گردان می‌شدیم. در ادامه نگاهی کوتاه به روند به دام افتادنمان خواهیم داشت.

ولی این زنگ خطر در درون ما به صدا در نیامد. شاید محتوای شوک‌آمیز اولین کلیپ‌ها طوری بود که با خود فکر می‌کردیم هرگز به چنین چیزی وابسته نخواهیم شد. شاید به این دلیل که از

آنها لذتی نمی بردیم فکر می کردیم هر گاه که بخواهیم می توانیم آن را کنار بگذاریم. و یا شاید هم بیگانه‌ی ظاهری برخی کلیپ های اولیه به ما می گفتند که خطری وجود ندارد. درست مانند قصه بافی های یک شید که برای منحرف کردن ذهن ما انجام می دهد. به عنوان انسان های عاقل سپس متوجه نمی شویم چرا نیمی از جمعیت بزرگسال به طور سیستماتیک معتاد چیزی شده اند که تواناییشان را در قسمت های مختلف زندگی کاهش می دهد. سپس کنجکاوی، ما را تا در خانه ی اعتیاد پیش می برد. ولی هنوز جرئت کلیک بر روی کلیپ هایی که می دیدیم را نداشتیم. از ترس این که ما را بیمار کند و یا به سمت انحراف اخلاقی کشیده شویم. و اگر به تصادف روی یکی از کلیپ ها کلیک می کردیم اغلب تنها خواسته ی ما این بود که در سریع ترین زمان ممکن از آنجا خارج شویم. هر چند حالا کنجکاوی تر از قبل شده بودیم.

حالا که این روند شروع شده است دیگر به دام افتاده ایم. اکنون قرار است بقیه ی عمرمان را در حالی بگذرانیم که این سوال در ذهنمان است که به راستی چرا باید این کار را انجام دهیم؟ سپس به فرزندانمان می گوئیم که هرگز شروع نکنند. و هر زمانی که پیدا می کنیم در پی راه حلی می گردیم که خودمان نیز از این دام فرار کنیم. تله طوری طراحی شده است که فقط و فقط در صورتی که حادثه ای برایمان پیش بیاید، در نهایت به فکر جدی خروج می افتیم. حال این حادثه می تواند عدم توانایی جنسی، از دست دادن شغل یا رابطه، کم شدن میل جنسی و یا صرفا حس افتضاح بعد از هر بار تماشا باشد. به محض این که سعی می کنیم این روند را متوقف کنیم عوارض ترک نمایان می شوند، و این بار روشی هم که برای مواقع پر استرس از آن استفاده می کردیم نیز، دیگر در دسترسمان نیست.

وقتی شروع به ترک می کنیم تصمیممان سست و متزلزل است. بعد از چند روز شکنجه کشیدن خودمان را قانع می کنیم که شاید زمان مناسبی را برای ترک انتخاب نکرده ایم. و بعد تصمیم می گیریم زمانی بدون استرس را برای ترک پیدا کنیم. هر چند که اگر چنین زمانی برسد، دیگر اصلا دلیلی برای ترک نداریم. البته هیچ وقت زمانی که کاملا خالی از استرس باشد نخواهد رسید. سپس باورمان می شود که انگار زندگیمان پر از استرس است و بخاطر این استرس هاست که قادر به ترک نیستیم. سپس از حمایت والدینمان خارج شده و سعی می کنیم مستقل شویم و بعد نیز استرس های مربوط به شغل، خانه داری، وام بانکی، خرید خانه، و بزرگ کردن فرزندانمان، زندگی ما را در بر

می گیرند. البته این نیز توهمی دیگر است. پر استرس ترین قسمت های زندگی مربوط به دوران کودکی و دوران بلوغ است.

ما تمایل داریم که مسئولیت هایمان را در زندگی، با استرس یکی بدانیم. زندگی یک معتاد به مواد مخدر، به صورت اتوماتیک دارای استرس بیشتری خواهد شد. زیرا پورن استرس را از بین نمی برد، هر چند برخی سعی دارند که ما این گونه باور داشته باشیم. در واقع دقیقاً برعکس این ماجرا اتفاق می افتد. هر چقدر بیشتر مصرف می کنیم، استرس هایمان نیز بیشتر می شود. با هر بار تماشای بار روی دوشمان سنگین تر می شود. برای مثال معتادی که این عادت را کنار می گذارند (معمولاً هر کدامشان یک یا چند بار در طول زندگی موفق می شوند این کار را بکنند) به زندگی شادی می رسند، ولی ناگهان دوباره به دام می افتند. با سرگردانی در پیچ و خم های سایت های پورن، ذهن ما آشفته می شود، و بقیه عمر خود را صرف تلاش برای فرار می کنیم. خیلی ها موفق می شوند، اما موفقیتشان موقتی است تا زمانی که دوباره به تله ی شوم باز گردند.

حل مشکل پورنوگرافی مانند معما می ماند. پیچیده و سخت است. ولی وقتی جواب را پیدا کنید راحت و جالب خواهد بود. و با خود فکر خواهید کرد چرا تا به حال به ذهن خودتان نرسیده بود. روش آسان ترک، راه حل این پازل را می داند. شما را از هزار تو بیرون خواهد کشید. هرگز هم به آن باز نخواهید گشت. تنها کاری که باید بکنید این است که خط به خط کتاب را دنبال کنید. ولی اگر اشتباهات فصل های کتاب را بدون خواندن پشت سر بگذارید و یا با سرعت نور کتاب را تمام کنید، و بدون آن که فصل هایی را متوجه شوید از آن بگذرید، در این صورت باقی فصل های کتاب بیهوده و بی اثر خواهند بود.

هر کسی می تواند به راحتی ترک کند. ولی در ابتدا باید طرز فکر های درستی را در شما ایجاد کنیم. البته نه باور ها و اطلاعاتی که باعث ترس شما شود، مانند آن چیز هایی که در اینترنت فراوان یافت می شود. این چیز ها را هم اکنون نیز خود شما می دانید. اگر این اطلاعات دوباره ی پورنوگرافی قرار بود باعث ترک شما شود، شما تا کنون صد ها بار ترک کرده بودید. ولی چرا انقدر ترک کردن برای شما سخت به نظر می رسد؟ برای پاسخ به این سوال باید به دنبال دو دلیلی باشیم که به خاطر آنهاست که به مصرف پورن ادامه می دهیم. دلایلی که باعث می شوند افراد

پورن ببینند، دو دسته هستند:

- ساختار طبیعی انسان و پورن.

- شست و شو های مغزی که توسط جامعه صورت گرفته، و باور های اشتباه.

مصرف کننده های پورن، انسان های باهوش و خردمندی هستند. آن ها می دانند ریسک های زیادی می کنند و در آینده مشکلات زیادی انتظارشان را می کشد، بنابراین زمان زیادی را صرف منطقی نشان دادن عادت خود می کنند. ولی معتادان پورن در قلب خود می دانند که اححق هستند. می دانند که اگر به دام پورن نمی افتادند، هیچ نیازی به تماشای پورن نمی داشتند. بیشتر آنها به یاد دارند که اولین نگاه آنها، ترکیبی از نفرت و کنجکاوی بدیع بود. سپس آرام آرام سعی کردند خود را به آن عادت دهند و تحملشان را در برابر آن بالا ببرند.

از همه آزاردهنده تر، این حقیقت است که افراد غیر معتاد (بیشتر زنان، مردان مسن تر، و افرادی که در کشورهای زندگی می کنند که اینترنت پرسرعت در آن ها در دسترس نیست) نه تنها چیزی را از دست نمی دهند، بلکه این موقعیت را خنده دار می دانند. با از بین بردن این دو عامل در فصول بعدی، شما هم این تله ی شیطانی را درک خواهید کرد، و بعد از آن برای شما هم همه ی این مسائل، خنده دار به نظر خواهد رسید.



فصل ۴

طبیعت

ساختار طبیعی انسان و پورن، اولین دلیلی است که بخاطر آن افراد به تماشای پورنوگرافی روی می آورند. پورنوگرافی، برای این که بتواند کار خود را ادامه دهد، بر روی مکانیزم پاداش مغز سوار می شود. این مکانیزم برای آن است که بتوانید تولید مثل کنید و نسل خود را حفظ کنید. از آنجایی که پورن به صورت فوری در دسترس است باعث می شود سطح دوپامین، بسیار بیشتر از حد طبیعی آن بالا نگه داشته شود. به این موضوع از نظر علمی، اثر کولیج گفته می شود که شاید قبلاً نیز نام آن را شنیده باشید.

دوپامین انتقال دهنده ی عصبی ای است که به حس خواستن مربوط می شود. این در حالی است که حس لذت واقعی از طریق آزاد شدن opioid ها به وجود می آید. در طبیعت هر کاری که دوپامین بیشتری تولید کند باعث آزادی opioid های بیشتری شده و باعث می شود تمایل به انجام اقداماتی داشته باشیم که دوپامین بیشتری به ما می دهند. بدون دوپامین اقداماتی مانند غذا

خوردن، دیگر جذاب به نظر نمی رسند و تمایلی برای انجام آن نخواهیم داشت. غذا های قندی و پر چرب دوپامین بیشتری آزاد می کنند.

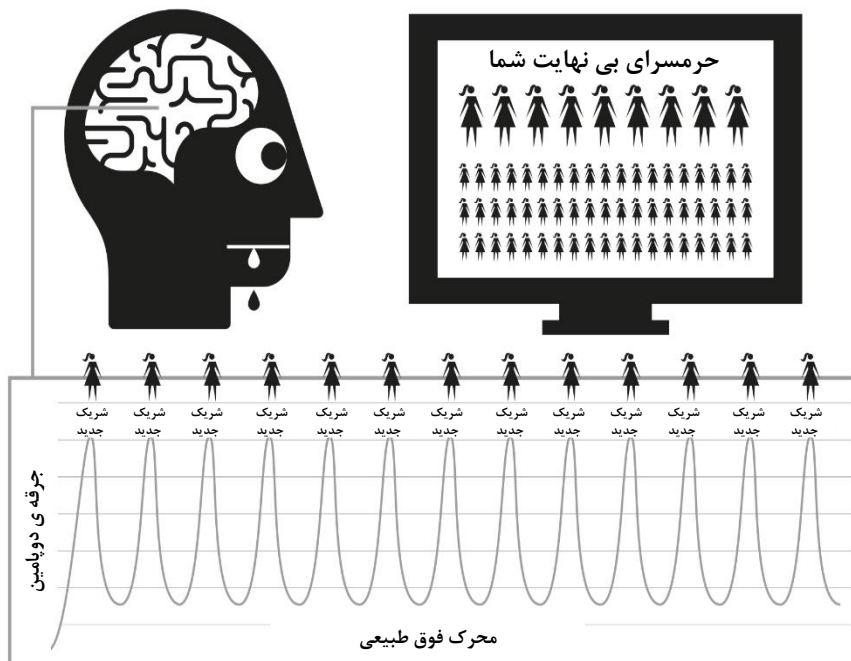
دوپامین همچنین در برخورد با تنوع نیز آزاد می شود. از آنجایی که پورنوگرافی تنوع نامحدودی دارد، باعث جاری شدن سیل دوپامین در قسمت لیمبیک مغز می شود. همان قسمتی که مدار پاداش در آنجا قرار دارد. برای همین وقتی پورن تماشا می کنید دوپامین آزاد شده و در پی ارگاسم opioid ها نیز آزاد می شوند. سپس مغز این روند را دریافت کرده و در پی انتشار DeltaFosB آن را برای یادآوری آسان تر، به صورت یک قطعه کد درون خود ذخیره می کند. سپس در پی دیدن یک آگهی تبلیغاتی جنسی، زمان تنهایی، استرس و یا حتی کمی احساس ناراحتی، این قطعه کد یادآوری شده و در پی عمل به آن، این مسیر در مغز هر بار روان و روان تر می شود و هر بار عمل کردن به آن راحت تر می شود.

در سیستم لیمبیک مغز روند خود تصحیح گری وجود دارد که وقتی میزان دوپامین بالاتر از حد معمول است گیرنده های دوپامین را کاهش می دهد. متأسفانه ما برای رسیدگی به استرس ها و مسئولیت های روزانمان، به این گیرنده ها نیاز داریم و دیگر جایزه های طبیعی توسط این گیرنده ها به طور ماهر جذب نمی شوند. و باعث می شود احساس استرس و تحریک پذیری بیشتری نسبت به حالت عادی داشته باشید. این فرایند با عنوان حساسیت زدایی شناخته می شود.

در این چرخه شما از خط قرمز های خود عبور کرده اید و در نتیجه احساساتی مانند گناه، انزجار، خجالت، اضطراب و ترس را نیز برانگیخته اید که این احساسات نیز باعث می شوند سطح دوپامین مدت زمان بیشتری بالا بماند و مغز شرطی سازی شده، و این احساسات را با برانگیختگی جنسی اشتباه می گیرد.

با گذشت زمان مغز نسبت به کلیپ ها و ژانر های قدیمی حساسیت زدایی می شود و دیگر این کلیپ ها مطلوبیتشان را از دست می دهند. در نتیجه شما به جست و جو برای برانگیختگی بیشتر و رفع گرسنگی مغز ترغیب می شوید. اینجااست که به سراغ کلیپ هایی می روید که هرگز در نخستین بازدیدتان، گمان نمی کردید تمایلی به دیدنشان داشته باشید.

اثر کولیج



تعادل این هورمون‌ها برای زندگی ما لازم هستند و در سختی‌ها و مشکلات زندگی انگیزه لازم برای حرکت رو به جلو را برایمان فراهم می‌کنند، اما آیا مغز یک معتاد می‌تواند به اندازه‌ی مغز یک غیر معتاد از این هورمون‌ها بهره‌مند شود؟

سیل دوپامین مانند یک داروی سریع عمل می‌کند ولی به سرعت مغز را ترک می‌کند و در نبود دوپامین شخص دچار عوارض ترک^۱ می‌شود. بسیاری از افراد گمان می‌کنند این عوارض به دلیل آن است که مجبور به ترک شده‌اند اما این عوارض و درد‌ها در درجه‌ی اول ذهنی هستند زیرا فرد تصور می‌کند از نوعی لذت محروم شده است و در درجه دوم این درد‌ها توسط خود پورن به وجود آمده‌اند.

منظور از درد‌ها یا عوارض ترک^۲، این موضوع است که به محض این که دوپامین مغز فرد را ترک می‌کند، مغز شروع به خواستن و هوس دوپامین می‌کند. به محض کنارگیری، درد‌هایی در فرد شروع می‌شود که فقط با خود پورن تسکین پیدا می‌کنند. در بقیه‌ی اعتیاد‌ها هم این روند وجود دارد. برای مثال فرد سیگاری، به محض این که نیکوتین بدنش را ترک می‌کند، هوس سیگار می‌کند و اکنون این هوس را فقط خود سیگار می‌تواند آرام کند. حال اگر فرد به داروی خود نرسد، موهای خود را از شدت عصبانیت می‌کند.

۱.۴ هیولای کوچک

به خاطر داشته باشید وابستگی شیمیایی به پورن، آنقدر خفیف است که بسیاری از معتادان به پورنوگرافی، بدون آن که متوجه شوند آنان نیز معتاد هستند، زندگی کردند و از دنیا رفته‌اند. بسیاری از افراد از اعتیاد به مواد مخدر می‌ترسند، ولی با تماشای پورن دقیقاً در چنین اعتیادی هستند. خوشبختانه اعتیاد به پورن اعتیاد آسانی برای ترک کردن است. ولی قبل از آن لازم است

^۱ در واقع عوارض ترک ناشی از خروج و کمبود دوپامین در مغز است که باعث احساس بی‌انگیزگی در فرد می‌شود.

^۲ ترجمه عبارت انگلیسی withdrawal pangs در این کتاب به عنوان درد‌ها یا عوارض ترک یا درد‌های کنارگیری آمده است.

که قبول کنید که واقعا معتاد هستید. کناره گیری از پورن هیچ درد جسمی خاصی ایجاد نمی کند و صرفا نوعی احساس نبود یا از دست دادن چیزی را در فرد ایجاد می کند. این احساس در طولانی مدت تبدیل به عصبانیت، احساس نا امنی، بی قراری، اعتماد به نفس پایین و تحریک پذیری می شود. مانند حس گرسنگی. البته برای نوعی سم.

در عرض چند ثانیه پس از رسیدن به پورن، دوپامین تامین می شود و ولع غذا به پایان می رسد، و در نتیجه احساس رضایت در ذهن و مغز فرد، ایجاد می شود. در روزهای اولیه، دردهای کناره گیری و تسکین متعاقب آن به قدری خفیف است که ما از آنها بی اطلاعیم. وقتی مصرف کننده های دائمی می شویم، معتقدیم به این دلیل است که از آن لذت می بریم، یا به اصطلاح عادت کرده ایم. حقیقت این است که ما از قبل گرفتار شده ایم، اما متوجه آن نیستیم. هیولای کوچک در حال حاضر در مغز ما است، بنابراین هر چند وقت یک بار، مارا خبر می کند تا به آن غذا بدهیم.

همه افراد به دلایل غیرمنطقی به سراغ پورن می روند، یا شروع به دلیل تراشی برای آن می کنند. ولی تنها دلیلی که هر کس، به استفاده از پورن ادامه می دهد، خواه معتاد تفتنی باشد یا معتاد سنگین، این است که به آن هیولای کوچک غذا دهد. کل ماجرا مجموعه ای از مجازات های بی رحمانه و گیج کننده است، اما شاید رقت انگیزترین جنبه، احساس لذتی است که فرد از یک جلسه تماشای پورن، دریافت می کند و تلاش می کند به آرامش و اعتماد به نفسی که بدنش قبل از گرفتار شدن در تله داشت، باز گردد. همه ی هدف فرد معتاد غذا دادن به هیولای کوچک درونش است. و بعد از هر بار غذا دادن، تازه به آرامش و ثباتی می رسد که غیر معتاد ها هر دقیقه از زندگیشان، از آن لذت می برند.

۲.۴ زنگ آزاردهنده

تصور کنید همسایه کناری شما مهمانی گرفته است و صدایش باعث آزار و اذیت شما شده است. حال فرض کنید این سر و صدا برای چند دقیقه قطع شود. می توانید احساس آرامشی که در این حالت بهتان دست می دهد را تصور کنید؟ این آرامش واقعی نیست، بلکه پایان آزار و اذیت های آن صداست. اعتیاد هم شبیه به این مثال است. قبل از آن که در تله گیر بیفتیم ذهن و جسممان در

سلامت و آرامش کامل است، ولی وقتی مغزمان را مجبور می کنیم دوپامین پمپاژ کند، وقتی این دوپامین مغزمان را ترک کرد دوچار درد های ترک می شویم و از نبود دوپامین رنج می بریم. این درد، درد جسمانی نیست فقط شبیه احساس نوعی نبود یا فقدان چیزی است. ما حتی از وجود آن آگاه نیستیم و فقط مانند شیر می است که در درون ما در حال چکه کردن است.

بخش منطقی ذهن ما متوجه این چکه ها نمی شود البته نیازی هم ندارد که متوجه شود. تنها چیزی که ذهن منطقی ما می فهمد، این است که اگر پورن تماشا کنیم و خود ارضایی کنیم این حس از بین می رود. هرچند این حس در ابتدا توسط خود پورن به وجود آمده است و رضایت بعد از مصرف گذراست، دفعه ی بعد برای از بین بردن هوس، پورن بیشتری لازم است. به محض این که به ارگاسم می رسید و سوسه ها دوباره شروع می شود و شما دوباره با خود فکر می کنید تنها راه خلاص شدن از شر و سوسه ها تماشای پورن بیشتر است. اینگونه یک چرخه ی بازخورد دائمی تشکیل می شود، تا زمانی که تصمیم بگیرید از چرخه بیرون بیایید.

تله ی پورن مانند آن است که کفش های تنگ بپوشید، فقط برای این که از در آوردن آن لذت ببرید. سه دلیل عمده وجود دارد که چرا معتادان این تله را، از این زاویه نمی توانند مشاهده کنند:

۱. از کودکی شست و شوی مغزی شدیم که پورنوگرافی اینترنتی، فقط نوعی پیشرفت دیگر در تکنولوژی است و قرار است جای پورن های مصور قدیمی تر را بگیرد. این توهم با این موضوع که خود ارضایی ضرری ندارد یکی شده و به خورد ما داده شده است. در نتیجه چرا نباید آن را باور می کردیم؟

۲. از آنجایی که خروج دوپامین شامل هیچگونه درد فیزیکی خاصی نمی شود و صرفا حسی شبیه به گرسنگی و یا استرس های عادی را دارد که به سختی از این احساسات قابل تفکیک است، ما این حس را معمولا زمان هایی تجربه می کنیم که تمایل داریم به سراغ پورن برویم، در نتیجه آن را عادی در نظر می گیریم، در حالی که کسانی که تا به حال پورن ندیده اند این حس را ندارند و این حس توسط خود پورن به وجود آمده است.

۳. با این حال، دلیل اصلی ای که افراد نمی توانند پورن را از زاویه حقیقی آن مشاهده کنند

این است که فرایند گیر افتادن در تله، از عقب به جلو اتفاق می افتد. چرا؟ زیرا زمان هایی که پورن نمی بینید است که از درد و عوارض کنارگیری رنج می برید. این گونه است که پورن شبیه به داروی درمان این حس به نظر می رسد نه مسبب آن. از سوی دیگر فرایند به دام افتادن در روز های ابتدایی، مبهم و تدریجی است در نتیجه فرد آن حس فقدان را عادی تلقی می کند و تقصیرش را به گردن وعده ی قبلی تماشا ی پورن نمی اندازد. به محض اینکه مرورگر باز می شود و شخص به پورن می رسد، به آرامش می رسد و حس دست پاچگی از بین می رود. در نتیجه پورن اعتبار خودش را کسب می کند.

این فرایند از عقب به جلوی وابسته شدن است که خلاصی از مواد اعتیاد آور را دشوار می کند. حالت خماری یک معتاد به هروئین را، وقتی به هروئین دسترسی ندارد تصور کنید. حالا شادی ای را تصور کنید که وقتی بالاخره می تواند سوزن را در رگ هایش فرو کند و به هروئین برسد. کسانی که معتاد هروئین نیستند از این احساس، رنج نمی برند و اصلا به خاطرشان هم خطور نمی کند.

هروئین آن احساس وحشتناک را تسکین نمی دهد، بلکه خودش آن را ایجاد کرده است. به طور مشابه، کسانی که هرگز پورن ندیده اند، احساس نیاز و خلاء در هنگام نبود پورن را ندارند. و اگر پورن را از آنها بگیرید، دوچار وحشت زدگی نمی شوند. آنها حتی نمی توانند باور کنند که معتادان، چطور از تصاویر دو بعدی ای که صدایش هم قطع شده است لذت می برند. هر چند خود معتادان هم نمی توانند باور کنند.

ما همیشه فکر می کنیم پورن باعث آرامش و تسکین و رضایت می شود. اما سوالی از شما دارم، چگونه می شود راضی شد اگر اول ناراضی نباشید؟ چگونه می شود به آرامش دست یافت اگر اول نا آرام نباشید؟ کسانی که به پورن اعتیاد ندارند از این نا آرامی ها رنج نمی برند. اگر بعد از یک روز کاری به پورنشان نرسند، ناراحت نمی شود. بلکه این معتادان هستند که اول باید غذای هیولای کوچک خود را داده، سپس آن را بخوابانند تا بعد بتوانند به بقیه ی امورشان برسند.

۳.۴ لذت و عصا

یک مسئله ی بسیار مهم: اصلی ترین دلیلی که افراد، ترک کردن را دشوار می دانند این است که احساس می کنند قرار است لذت و یا عصایی، کمکی را از دست بدهند. لازم و ضروری است که بدانید هرگز چیزی را از دست نخواهید داد. در واقع اصلاً چیزی برای ترک وجود ندارد. حتی خود کلمه ی ترک غلط انداز است. بهترین راه برای درک این موضوع مقایسه ی آن با نیاز به غذا خوردن است. عادت خوردن غذا در وعده های منظم باعث می شود ما در میان این وعده ها حس گرسنگی نداشته باشیم. ما تنها زمانی از این حس گرسنگی آگاه می شویم که وعده ای به تاخیر بیفتد. در این مورد هم درد جسمانی ای وجود ندارد فقط نوعی حس نیاز و خواستن است که ما آن را به عنوان گرسنگی می شناسیم. سپس روند ارضا کردن گرسنگیمان تجربه ای لذت بخش می شود.

به نظر می رسد پورنوگرافی هم مشابه این مورد است، البته نه کاملاً. مانند گرسنگی درد جسمانی ای وجود ندارد و مدار پاداش مغز نیز به صورت مشابهی کار می کند. ولی این شباهت به غذا خوردن است که باعث می شود کاربران تصور کنند در پورن نوعی لذت و یا عصای کمکی وجود دارد. با این که به نظر می رسد غذا خوردن و پورن شبیه هم هستند ولی دقیقاً مخالف هم هستند.

- شما غذا می خورید تا زنده بمانید و به زندگی خود انرژی دهید، در حالی که پورن، در حال بلعیدن نیروی جنسی شماست.
- غذا واقعاً طعم خوبی دارد و خوردن یک تجربه واقعاً خوشایند است، که ما در طول زندگی از آن لذت می بریم. پورن در عوض، باعث تخریب گیرنده های شادی می شود، و در نتیجه توانایی شما را برای مقابله با مشکلات و احساس شادی از بین می برد.
- غذا خوردن باعث ایجاد گرسنگی نمی شود و واقعاً آن را تسکین می دهد، در حالی که این اولین جلسه پورن است که ولع مصرف دوپامین و خواستن پورن را ایجاد می کند. و نه تنها آن نیاز را تسکین نداده و موجب رضایت نمی شود، بلکه رنج را برای بقیه عمرتان تضمین می کند. و این نیاز را به صورت تصاعدی بیشتر می کند.

آیا خوردن عادت است؟ اگر اینطور فکر می کنید، سعی کنید آن را کاملاً بشکنید! توصیف خوردن به عنوان عادت مانند توصیف تنفس به عنوان عادت است، هر دو برای بقا ضروری هستند. درست است که مردم عادت دارند گرسنگی خود را در زمان‌های مختلف، با انواع مختلف غذا برطرف کنند، اما خود غذا خوردن عادت نیست. همینطور پورن هم عادت نیست، بلکه اعتیاد است. تنها دلیلی که شخص مرورگر را باز می کند، و به سراغ سایت پورن مورد علاقه خود می رود، تلاش برای پایان دادن به احساس گرسنگی ای است که پورن قبلی آن را به وجود آورده بود. و هر بار این گرسنگی بیشتر شده و و نیاز به ژانر های بیشتری پیدا می کند.

در جوامع اینترنتی، پورن اغلب به عنوان یک عادت شناخته می شود و برای راحتی، ما نیز در روش آسان، از واژه ی عادت استفاده می کنیم. با این حال، یادتان باشد که پورن عادت نیست، بلکه اعتیاد است. وقتی شروع به استفاده از پورن می کنیم، باید خودمان را مجبور کنیم تا با آن کنار بیاییم. قبل از اینکه متوجه شویم، در حال حرکت به سمت پورن های عجیب و غریب تر و تکان دهنده تر هستیم. در این روند شخص به نوعی جست و جوگری دچار می شود، و واقعا تمایلی به تماشای پورن ها ندارد. تلاش شخص در این است که سطح دوپامین را بالا نگه دارد، و این حقیقت است که توضیح می دهد چرا شخص، ارگاسم را به تاخیر می اندازد و تنوع را بیشتر می کند، زیرا با این کار سطح دوپامین مدت بیشتری بالا می ماند.

۴.۴ رد شدن از خط قرمز

مانند هر اعتیاد دیگری در اعتیاد به پورنوگرافی نیز بدن، در برابر تاثیر کلیپ های پیش تر دیده شده مقاومت پیدا می کند. مغزمان حالا دنبال چیز بیشتر و متفاوت تری می گردد. تماشای همان کلیپ قبلی دیگر درد های کنارگیری ای که پورن قبلی ایجاد کرده بود را تسکین نمی دهد. در این نقطه است که در ذهن فرد جنگی برای رفتن به سمت کلیپ های جدید تر، شکل می گیرد. از طرفی می خواهید در پشت خط قرمز و در محدوده ی امن خود بمانید و از سوی دیگر مغزتان چیز بیشتری می خواهد.

شاید بعد از رسیدن به پورن مورد نظر حس بهتری پیدا کنید ولی، همچنان از کسی که اصلا از ابتدا

شروع نکرده است عصبی تر هستید و آرامش کمتری دارید. هر چند در نظر تان اینطور باشد که در بهشت پورن زندگی می کنید. این موقعیت حتی از پوشیدن کفش های تنگ نیز احمقانه تر است، زیرا همان طور که این روند را به پیش می برید، هر بار درد و ناراحتی بیشتری بعد از در آوردن کفش ها باقی می ماند. تنها چیزی که فرد متوجه می شود، این است که هیولای کوچک باید غذا داده شود. تمام هدف آنها از پورن دیدن فقط غذا دادن به هیولای کوچک درونشان است، ولی خود افراد تصمیم می گیرند در موقعیت ها و مناسبت های مختلفی این کار را انجام دهند. این موقعیت ها به چهار گروه تقسیم می شوند. سر رفتن حوصله، تمرکز، دو هدف کاملاً مخالف هم. و استرس و آرامش، دو موقعیت کاملاً متفاوت.

کدام داروی جادویی ای می تواند دقیقاً معکوس اثری که دقایقی قبل داشت را داشته باشد؟ واقعیت امر این است که پورن نه سر رفتن حوصله و استرس را تسکین می دهد و نه باعث آرامش یا تمرکز می شود. افراد تمایل دارند برای موقعیت های مختلف مصرف پورن را توجیه کنند ولی در واقعیت پورن باعث کمک به هیچ یک از این موقعیت ها نمی شود. اگر در فکر آن هستید که منظور از پورن دقیقاً چیست و آیا می توان به سراغ پورن های واقعی تر یا پورن به اصطلاح امن رفت؟ باید بگویم که محتوای این کتاب همه ی انواع پورنوگرافی، اعم از ویدئو، عکس، چت و ... را در بر می گیرد. این فهرست شامل تمام محرک های غیر طبیعی و فرا طبیعی می شود و می تواند حتی یک داستان نوشته شده باشد. بدن ما پیچیده ترین چیزی است که بر روی کره ی زمین وجود دارد حتی کوچک ترین آمیب ها و یا کرم ها می توانند فرق بین غذا و سم را تشخیص دهند و شما هم خودتان می دانید چه چیز هایی برایتان حکم سم را دارد.

ذهن و بدن ما، مجهز به تکنیک هایی است که از طریق آن ها، ما را به صورت طبیعی به سمت تکثیر بیشتر و حفظ نسل، سوق دهد. مغز ما برای محرک های فوق طبیعی که بزرگتر، درخشان تر و تحریک کننده تر هستند، آماده نشده است. حتی یک تصویر بی صدا دو بعدی نیز می تواند باعث تحریک ما شود، ولی به همان تصویر چندین دفعه نگاه کنید و ببینید که تاثیرش را از دست می دهد. این مکانیزم ها در حالت طبیعی، باعث می شوند به دنبال خلاقیت و انجام کار های جدید برویم، ولی در پورنوگرافی اینترنتی هیچ محدودیتی وجود ندارد، و می توانید کل زندگی خود را در آنجا بگذرانید.

لذت بردن از پورن نیز فقط یک توهم دیگر است. در کل فرایند کاربر فقط از ویدئو ای به ویدئو دیگر و از ژانری به ژانر دیگر می پرد تا نیازش را به دوپامین بر طرف کند. مانند یک معتاد به هروئین که از تنها چیزی که لذت می برد این است که درد های اعتیادش را، با خود هروئین تسکین دهد.

۵.۴ حس شعف از رقص در اطراف خط قرمز

شخص، حتی اگر روی یکی از کلیپ ها هم درنگ کند، دائماً به خود می آموزد که قسمت های زشت آن کلیپ را فیلتر کند و به سراغ قسمت های بهتر آن می رود. حتی اگر کلیپ تک نفره باشد، مستقیم به سراغ قسمت هایی می روند که بیشتر باب میلش است. افراد با این کارشان سعی دارند به خودشان نشان دهند که فقط به آن چیز های خاص علاقه دارند، و یا این که به محرک فوق طبیعی ای معتاد نشده اند. ولی از یکی از آنها بپرسید اگر آن چیز دلخواه خودشان را پیدا نکنند، آیا این کار را کنار می گذارند؟ آیا دست از خودارضایی با کلیپ های دیگر می کشند؟

هرگز این اتفاق نخواهد افتاد. یک معتاد حاضر است با هر چیزی خودارضایی کند. ژانر های تشدید شده و مختلف، تمایلات جنسی مختلف، و چیز های دیگری از این دست. فرد به هر نحوی فقط می خواهد به هیولای کوچک خود غذا بدهد، نوع غذا مهم نیست. همه ی این ژانر ها در ابتدا احساس اقتضای دارند ولی با صرف زمان برای آنها، فرد یاد می گیرد که از آنها لذت ببرد.

لذت هیچ ربطی به پورنوگرافی اینترنتی ندارد. اگر نیاز جنسی وجود دارد، هیچ توجه منطقی ندارد که وقت خود را با لپ تاپتان صرف کنید. برخی افراد ممکن است این حقیقت را که آنها نیز معتاد محسوب می شوند، سخت و آزار دهنده بدانند. اگر به آنها بگویید آنها نیز معتاد محسوب می شوند شاید باعث ترسشان شود. و شاید این موضوع باعث شود احساس کنند ترک کردن برایشان دشوار است. ولی در واقع به دو دلیل این خبر خوبی است:

- با این که افراد می دانند که معایب پورن به شدت بر مزایای آن می چربد، دلیل این که به تماشای آن ادامه می دهند این است که احساس می کنند چیزی لذت بخش در آن وجود

دارد و این که نوعی پشتیبانی و حمایت در آن است. و تحت این توهم هستیم که بعد از ترک، قرار است خلائی در زندگیمان وجود داشته باشد. یا این که قرار است برخی رویدادها هرگز به لذت بخشی قبل نباشند. اما در حقیقت، پورن نه تنها چیزی برای عرضه ندارد بلکه فقط باعث ضرر و زیان شخص می شود.

● با این که پورن، یک محرک قوی از نظر سیل دوپامین در مغز است، به علت سرعت درگیر شدن به آن، هیچ گاه شدیداً عوارض ترک آن را احساس نمی کنید. در واقع این عوارض آنقدر خفیف هستند که بسیاری از افراد هرگز متوجه آنها در طول اعتیاد خود نشده اند. پس موقع ترک هم عوارض شدیدی در کار نیست.

پس چرا برای بسیاری از معتادان، ترک آن بسیار دشوار است؟ برای ترک آن، ماه‌ها شکنجه را پشت سر می گذارند و بقیه عمر خود را در زمان‌های خالی به دنبال آن می گردند؟ پاسخ دلیل دوم، شستشوی مغزی است. کنار آمدن با اعتیاد به انتقال دهنده‌های عصبی آسان است. اکثر کاربران برای روزها بدون پورن آنلاین به سفرهای کاری یا مسافرت می روند، بدون اینکه تحت تأثیر دردها و عوارض ترک قرار بگیرند. هیولای کوچک آنها با این آگاهی که در اولین فرصت ممکن به او غذا داده خواهد شد، آرام است. وقتی می دانید داروی شما سر جایش است، می توانید مشتری های بد اخلاق و مدیر سخت گیران را تحمل کنید و در این حین، هیولای کوچک فعالیت خاصی نمی کند. دلیل آن در مثال بعدی شرح داده خواهد شد.

تصور کنید شخص در حال ترک نیست و به یک سفر کاری می رود، در این حالت به ندرت ممکن است هوس پورن کند. ولی حالا همین شخص را تصور کنید که در حال ترک است و به همان سفر می رود. اکنون ممکن است هیولای کوچک، این سفر را برای فرد تبدیل به عذاب کند. این در واقع همان شست و شوی مغزی فرد است که ترک را برای او دشوار می کند، و گرنه ترک به روش آسان به همان اندازه که پورن ندیدن در سفر آسان است، آسان خواهد بود.

۶.۴ شباهت به سیگاری ها

یک مثال خوب برای این که متوجه شویم کنار آمدن با عوارض جسمی اعتیاد آنقدر ها هم سخت نیست مثال سیگاری هاست. سیگاری ها اگر ده ساعت از روز را بدون سیگار بمانند، از شدت دیوانگی موهای خود را خواهند کند. اما بسیاری از سیگاری ها وقتی ماشین جدید می خردند از کشیدن سیگار در آن خودداری می کنند. خیلی از آنها به تئاتر ها، سوپرمارکت ها، کلیسا ها و ... می روند و این که نمی توانند در این مکان ها سیگار بکشند، برایشان مشکلی ایجاد نمی کند. و حتی در قطار ها یا هواپیما هایی که چندین ساعت پرواز دارند، هیچ شورش در کار نیست. حتی سیگاری ها این موقعیت هارا دوست دارند زیرا توفیق اجباری ای می شود که برای چند ساعت از شر سیگار خلاص شوند.

برای معتادان به پورنوگرافی هم موضوع مشابه است. آنها با مقداری ناراحتی جزئی در مهمانی های خانوادگی و یا مناسب های دیگر شرکت می کنند و مشکلی ندارند و خیلی از آنها در هنگام سفر نیازی به پورن احساس نمی کنند. در واقع حتی بیشتر معتادان تجربه ی این را دارند که زمان های طولانی تری را نیز بدون هیچگونه ناراحتی و یا استفاده از اراده، موفق به پرهیز شده اند. حتی زمانی که هنوز معتاد هستید، قسمت مغزی و جسمی اعتیاد قسمتی است که راحت می شود با آن کنار آمد. میلیون ها معتاد وجود دارند که در تمام طول زندگی خود معتادان تفرنی باقی می مانند و به اندازه یک معتادان سنگین معتاد محسوب می شوند. حتی کاربران سنگینی وجود دارند که این اعتیاد را ترک کرده اند، اما گهگاهی به آن بر می گردند.

همانطور که قبلا نیز گفته شد خود اعتیاد به پورن (قسمت جسمی آن) مشکل اصلی نیست و صرفا به عنوان یک کاتالیزور عمل می کند و ذهن ما را سردرگم می کند تا متوجه مشکل اصلی نشویم : **نشست و شو مغزی**. البته گمان نکنید در مضرات پورنوگرافی اینترنتی اغراق شده است، هر چند متأسفانه بسیار کم درباره ی آن صحبت می شود. گاهی اوقات شایعاتی گفته می شود مبنی بر این که مسیر های عصبی ساخته شده توسط پورن برای همیشه وجود خواهند داشت و در موقعیت مناسب شما را پیدا کرده و دوباره گرفتارتان می کنند. ولی این چیز ها حقیقت ندارد. بدن و ذهن ما ماشین های بسیار شگفت انگیزی هستند و در طول چند هفته بهبود می یابند.

هیچ وقت برای ترک دیر نیست! تنها کافی است در اینترنت جست و جو کنید تا ببینید، گروه‌های آنلاین زیادی هستند که از تمامی سنین موفق شده‌اند خود یا شریکشان را از دام پورن نجات دهند. مانند هر کاری که انسان‌ها انجام می‌دهند، برخی آن را به سطح بعدی می‌برند، مانند تمرین احتباس مایع منی، یا چیزهای دیگر.

این موضوع ممکن است برای کاربران مادام‌العمر و سنگین تسلی باشد که ترک کردن برای آنها به همان اندازه که برای کاربران معمولی آسان است، آسان خواهد بود و به طرزی عجیب، حتی آسانتر نیز خواهد بود. هر چه بیشتر به درون جهنم کشیده شده باشید، خروج از آن برایتان لذت بخش تر جلوه می‌کند. خودم شخصاً وقتی ترک کردم، مستقیماً به حالت عادی رسیدم و و حتی یکی از درد‌های ترک را هم نداشتم. در واقع، این فرآیند حتی در طول دوره ترک برایم لذت بخش نیز بود.

ولی قبل از هر چیزی نیاز است که شست و شوهای مغزی را از بین ببریم.

فصل ۵

شست و شوی مغزی

شست و شوی مغزی دومین دلیلی است که باعث میشود به مصرف ادامه دهیم. اگر جنبه ی فیزیکی اعتیاد را هیولای کوچک در نظر بگیریم، شست و شوی مغزی، هیولای بزرگ خواهد بود. درک کامل این قسمت، ما را ملزم می کند که ابتدا اثرات قدرتمند محرک های فوق طبیعی را بررسی کنیم. مغز های ما برای به وجود آمدن پورنوگرافی اینترنتی آماده نشده اند. پورن به ما اجازه می دهد در طول یک ربع ساعت بیشتر از کل شرکایی که اجدادمان در زندگیشان می دیدند، در اختیار داشته باشیم.

در گذشته دیدگاه ها و توصیه های اشتباهی در این زمینه وجود داشت. مانند این که خودارضایی باعث نابینایی می شود. این مثال، و همچنین تاکتیک های ترساندن مختلف دیگر، به وضوح اشتباه بودند و باعث شدند علم مسیری خلاف آنها را طی کند. اما همین امر باعث شد جامعه بیش از حد حساسیت خود را، روی این موضوعات کاهش دهد. باعث شد افراد از آن سوی بوم بیفتند. از همان

روز های اول زندگیمان، ضمیر ناخود آگاهمان بیش از حد با تصاویر و پیام های جنسی بمباران می شوند. از تبلیغات ها و مجلات گرفته تا چیز های دیگر. البته ناامید نشوید، می توانید تشخیص این که آنها در هر کدام از این موضوعات از چه روش هایی برای گیر انداختن ذهن، استفاده می کنند را، تبدیل به یک بازی کنید. چیز های مانند شوک آور بودن، تازگی، رنگی بودن، اندازه ها، تابو ها، نوستالژی ها و حتی این چیز ها را می توان به نوجوان ها آموزش داد تا آنها را تشخیص دهند.

پیام اصلی تمام این بمباران محتوای جنسی این است: (ارزشمند ترین چیز روی زمین، سکس و ارگاسم است). به نظرتان آیا این پیام اغراق آمیز نیست؟ به فیلم و سریال های تلویزیونی یا برنامه های دیگر نگاه کنید، در خیلی از آنها این پیام اصلی را مشاهده خواهید کرد. در بسیاری از آنها، نشان دادن رابطه ی جنسی نقش محوری دارد. تاثیر این موضوع روی خود آگاه ما ثبت نمی شود ولی ناخود آگاه ما این فرصت را دارد که این پیام ها را جذب کند. این جا است که شست و شوی های مغزی و هیولای بزرگ پورن، به وجود می آید.

۱.۵ استدلال های علمی

البته برخی نیز در این داستان از آن سوی بوم افتاده اند. گروه های مختلف اینترنتی که ترس از اختلال جنسی، از دست دادن انگیزه، ترجیح دادن پورن به شرکای واقعی و مسائل دیگر را مطرح می کنند. مانند سایت yourbrainonporn.com و خرده فرهنگ های اینترنتی دیگر. ولی این جنبش ها باعث نخواهند شد که افراد، دست از مصرف بر دارند. اگر بخواهیم منطقی باشیم باید این کار را می کردند ولی حقیقت این است که نمی توانند. حتی مقالات و مطالعات فهرست شده در سایت yourbrainonporn.com هم برای منصرف کردن یک نوجوان از شروع کردن کافی نیست.

از قضا، قوی ترین افراد در این میان خود معتاد ها هستند. این که معتاد ها از نظر اراده ضعیف هستند یا از نظر جسمی قدرت کافی ندارند، فقط یک توهم دیگر است. شما باید از نظر جسمی قوی باشید تا بتوانید بعد از آگاهی از وجود یک اعتیاد با آن کنار بیایید. شاید دردناک ترین قسمت

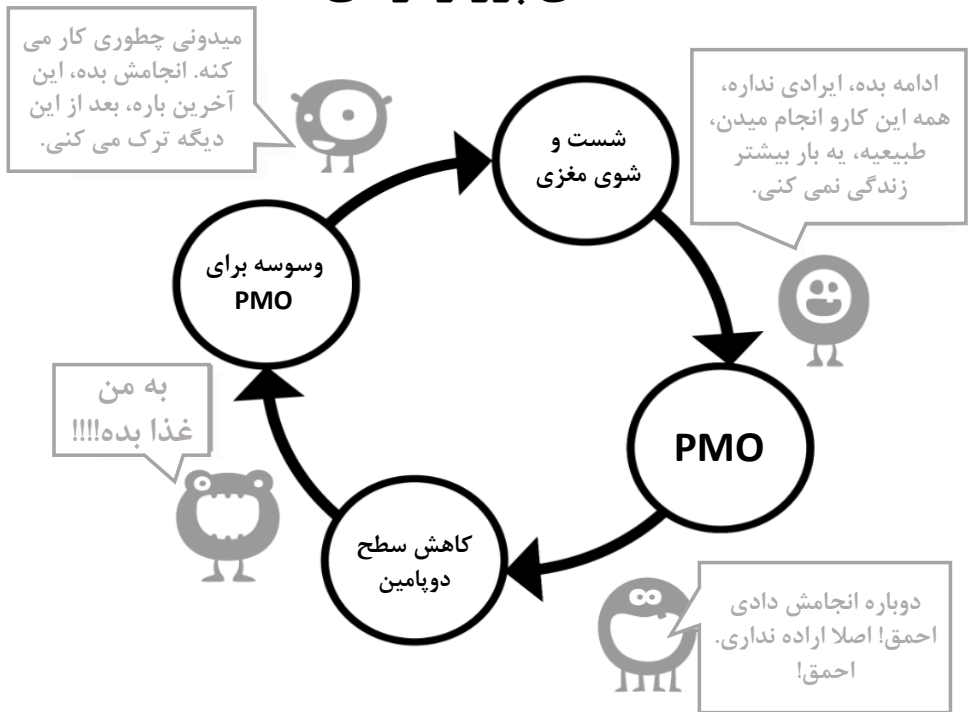
ماجرای آنها این باشد که خودشان را افراد ناموفق و شکست خورده می دانند. یا به خودشان به عنوان درونگرا هایی، تحمل ناپذیر نگاه می کنند. شاید بهتر می بود این افراد خودشان را آنقدر دست پایین نمی گرفتند.

۲.۵ مشکلات استفاده از اراده

کاربرانی که از اراده برای ترک استفاده می کنند در درجه ی اول کمبود اراده ی خود را ملامت می کنند و همینطور آرامش و شادی خود را در این راه فدا می کنند. این که در برنامه ریزی هایتان شکست بخورید یک چیز است و تنفر از خود چیز دیگر. گذشته از همه این ها هیچ قانونی وجود ندارد که از شما بخواهد همیشه به درست ترین شکل ممکن رفتار کنید. با خود مهربان باشید. ما در اینجا با اعتیاد سر و کار داریم نه یک عادت عادی. آیا تا به حال شده است سر توقف عاداتی مانند گلف بازی کردن با خود بحث کنید؟ ولی انجام همین کار برای مقابله با اعتیاد به پورنوگرافی توصیه می شود. آیا به نظرتان منطقی است؟

قرار گرفتن مداوم در معرض یک محرک فوق طبیعی، ساختار مغز شما را تغییر می دهد و آن را دوباره سیم کشی می کند. بنابراین ایجاد مقاومت در برابر این شستشو های مغزی، در اینجا بسیار اهمیت دارد. مانند این است که به حرف های شخصی که می دانید دارد اشتباه صحبت می کند گوش کنید ولی در عین حال مودبانه برایش سر تکان دهید. به همین شکل باید با شست و شو های مغزی ای که اطرافمان را احاطه است برخورد کرد. بنابراین باور نکنید که باید تا آنجا که می توانید رابطه جنسی داشته باشید، همه آن ها نیز باید فوق العاده خوب باشند، و در غیاب آن نیز باید از پورن استفاده کرد. تاکید بیش از حد محیط را بر رابطه ی جنسی باور نکنید.

تله ی پورنوگرافی



اکثر کابران قسم می‌خورند که فقط پورن‌های استاتیک و بی‌ضرر تماشا می‌کنند و در نتیجه هیچ مشکلی ندارند. ولی در واقع دائماً در حال کشیدن افسار اسب خود هستند و اراده‌ی خودشان را در این مبارزه مصرف می‌کنند تا بتوانند در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنند. حتی اگر در این مبارزه موفق باشند این کار به طرز قابل توجهی اراده‌ی آنها را مصرف می‌کند و باعث می‌شود در دیگر عرصه‌های زندگی که نیاز به اراده وجود دارد شکست بخورند. مانند ورزش کردن، رژیم گرفتن و شکست در این زمینه‌ها باعث می‌شود احساس گناه و بدبختی کنند. و باعث بازگشت آنها به پورنوگرافی می‌شود. و یا این که عصبانیت خود را سر دیگران خالی می‌کنند.

هنگامی که به پورن اینترنتی معتاد می‌شوید، شستشوی مغزی افزایش می‌یابد. ضمیر ناخودآگاه شما می‌داند که هیولای کوچک باید تغذیه شود و در نتیجه همه‌ی چیزهای دیگر را نادیده می‌گیرد. این ترس است که مردم را از ترک کردن باز می‌دارد، ترس از احساس پوچی و ناامنی که وقتی دست از غرق کردن مغزشان در دوپامین می‌کشند، به آنها دست می‌دهد. فقط به این دلیل که شما از ناخودآگاهتان بی‌اطلاع هستید، نمی‌توان گفت که این تمایل وجود ندارد. دلیلش این است که نیازی نیست دقیقاً ماهیت این احساس خلا را بدانید، تنها چیزی که می‌دانید این است که پورن این احساس را از بین می‌برد. لازم نیست بیشتر از آن چیزی که یک گربه برای فهمیدن اینکه لوله‌های آب گرم کجا هستند، بدانید. گربه فقط می‌داند که اگر در یک نقطه خاص بنشیند احساس گرما می‌کند.

۳.۵ انفعال

انفعال ذهن ما و وابستگی به منابعی که معتبر تعبیر می‌شود، منجر به شستشوی مغزی می‌شود. مشکل اصلی کنار گذاشتن پورن همین است. تربیت ما در جامعه، با شست و شوهای مغزی ناشی از اعتیاد خودمان، تقویت شده و با تاثیرگذارترین افراد اطرافمان (دوستان، بستگان و همکاران) ترکیب شده است. خود عبارت **ترک کردن** یک مثال خوب برای دیدن شست و شوی مغزی است. و نوعی از دست دادن یا قربانی کردن چیزی را به ذهن می‌رساند. حقیقت زیبا این است که چیزی برای ترک وجود ندارد برعکس، شما خود را از یک بیماری وحشتناک رها خواهید کرد و به

دستاورد‌های مثبت شگفت‌انگیزی دست خواهید یافت. اکنون شروع به پاک کردن این شست و شو‌های مغزی خواهیم کرد. با این شروع می‌کنیم که دیگر از واژه‌ی ترک کردن استفاده نکنیم و به جای آن از واژه‌هایی مانند کنار گذاشتن، خارج شدن و یا واقعی‌ترین کلمه برای آن یعنی **فرار کردن** استفاده خواهیم کرد.

تنها چیزی که در مرحله‌ی اول مارا قانع کرد که به سراغ آن برویم این بود که دیگران نیز درگیر آن بودند. و این احساس به ما دست داد که داریم چیزی را از دست می‌دهیم. سپس سخت تلاش می‌کنیم تا در تله جا بگیریم. ولی هیچ وقت متوجه نشدیم دقیقاً چه چیزی را قرار بود از دست بدهیم. هر بار که کلیپ دیگری را می‌بینیم با خود می‌گوییم که حتماً باید چیز خاصی در آن وجود داشته باشد، در غیر این صورت مردم آن را انجام نمی‌دادند و این تجارت آنقدر بزرگ نمی‌شد. حتی وقتی این عادت را کنار می‌گذارند، وقتی در میان دوستان صحبتی از یک بازیگر یا خواننده به میان می‌آید، کاربران سابق احساس محرومیت می‌کنند. با خود می‌گویند: (اگر همه‌ی دوستانم درباره‌ی آن حرف می‌زنند پس حتماً باید چیز خوبی باشد). سپس فقط یک تصویر کوچک دیگه در آن شب کافی است تا دوباره آنها را به تله بازگرداند.

شستشوی مغزی بسیار قدرتمند است و باید از اثرات آن آگاه باشید. فناوری به رشد خود ادامه می‌دهد و آینده سایت‌ها و روش‌های دسترسی سریع‌تر را به ارمغان خواهد آورد. صنعت پورن میلیون‌ها دلار در واقعیت مجازی سرمایه‌گذاری خواهد کرد تا تبدیل به ماده اعتیاد آور بعدی شود. ما نمی‌دانیم به کجا می‌رویم، و برای مقابله با فناوری‌های زمان حال و آینده آمادگی‌ای نداریم.

ما در شرف حذف این شستشو‌های مغزی هستیم، این غیر معتاد نیست که از چیزی محروم شده است، بلکه این معتاد است که یک عمر، موارد زیر را از دست خواهند داد:

- سلامت

- انرژی

- ثروت

- آرامش ذهن
- اعتماد به نفس
- شجاعت
- علاقه به خود
- شادی
- آزادی

چه چیزی در برابر این فدا کردن ها نصیبشان می شود؟ **مطلقا هیچ چیز**. البته به غیر از توهم رسیدن به حالت صلح، آرامش و اطمینانی که غیر معتاد ها همیشه از آن لذت می برند.

۴.۵ عوارض ترک

عوارض ترک، در واقع همان درد هایی هستند که فرد معتاد در غیاب ماده ی اعتیاد آور تجربه می کند. برای مثال می توانید حال یک معتاد به هرویین وقتی برای مدتی از هرویین دور بوده است را تصور کنید؟ این درد ها در واقع عوارض ترکی هستند که فرد تجربه می کند.

همانطور که قبلا توضیح داده شد، کاربران بر این باورند که از پورن برای لذت، آرامش یا نوعی آموزش استفاده می کنند. دلیل واقعی تسکین دردهای ترک است. ضمیر ناخودآگاه ما شروع به یادگیری این موضوع می کند که پورن اینترنتی و خودارضایی در زمان های خاص لذت بخش است. همانطور که ما به طور فزاینده ای درگیر این ماده اعتیاد آور می شویم، نیاز به تسکین دردهای ترک نیز بیشتر می شود و تله شما را بیشتر درون خود می کشاند. این روند به قدری آهسته اتفاق می افتد که شما حتی از آن آگاه نمی شوید، اکثر کاربران جوان تا زمانی که اقدام به ترک آن نکنند متوجه نمی شوند که معتاد شده اند و حتی پس از آن، بسیاری آن را نمی پذیرند.

این گفتگو را که یک روانشناس با صدها نوجوان انجام داده است، در نظر بگیرید:

دکتر: (آیا می دانید که پورن اینترنتی یک ماده مخدر است و تنها دلیل این که از آن استفاده می کنید این است که نمی توانید این کار را نکنید؟)

بیمار: (نه اینطور نیست! من از آن لذت می برم، اگر لذت نمی بردم، ترک می کردم.)

دکتر: (فقط برای یک هفته ترک کن تا به من ثابت کنی اگر بخواهی می توانی.)

بیمار: (نیازی نیست، من از آن لذت می برم. اگر می خواستم ترک کنم، این کار را می کردم.)

دکتر: (فقط یک هفته ترک کن تا به خودت ثابت کنی که هر وقت خواستی می توانی.)

بیمار: (چه فایده؟ من از آن لذت می برم.)

همانطور که می بینید، فرد رهایی از عوارض ترک را با لذت اشتباه می گیرد و تایید نمی کند اگر تصمیم به ترک بگیرد از پس عوارض ترک بر نخواهد آمد. کاربران تمایل دارند تا در مواقع استرس، بی حوصلگی، تمرکز یا ترکیبی از این موارد، دردهای ترک خود را تسکین دهند. در فصل های بعدی، این جنبه های شستشوی مغزی را مورد هدف قرار خواهیم داد.

فصل ۶

جنبه های مختلف شست و شوی مغزی

در این فصل، به جنبه های مختلف شست و شوی مغزی، و همچنین رهایی از عوارض ترک پورنوگرافی می پردازیم. اگر جنبه ی فیزیکی و مغزی اعتیاد به پورن را هیولای کوچک در نظر بگیریم، شست و شو های مغزی هیولای بزرگ تله ی پورن محسوب می شود. هیولای بزرگ تله ی پورن، از طریق راه های مختلفی مانند فشار های اجتماعی، تعریف های رسانه، اطرافیان و همچنین تجربه های درونی خود فرد به وجود می آید. اگر نتوانید درست این مغلظه ها و شست و شو های مغزی را از بین ببرید، استفاده از روش اراده باعث احساس محرومیت می شود. و باعث می شود فرد دوباره به تله بازگردد. از بین بردن ارزش های تخیلی پورن برای موفقیت شما بسیار مهم است و باعث می شود متوجه شوید، کجا سرتان کلاه رفته است.

نکته قابل توجه، ارتباط بین شستشوی مغزی و ترس است. ترس از این که بعد از ترک قرار است درد ها و عوارض ترک وجود داشته باشند باعث ایجاد این درد ها می شود. اصلا خود این ترس نوعی درد است. به زمان هایی فکر کنید که علائم ترک مانند عرق کردن کف دست، تنگی نفس، مشکلات خواب و ناتوانی در درست فکر کردن را داشته اید. اکنون به موقعیت های مشابهی فکر کنید که این احساسات را داشته اید: مصاحبه های شغلی، استرس در مواجهه با یک فرد جذاب، سخنرانی در جمع، و غیره. اینها نیز دقیقا احساسات اضطرابی ای هستند که ترسی پشت آنهاست که آن را ایجاد می کند. به زبان ساده، چگونه یک داروی فیزیکی می تواند ماه ها پس از قطع شدن، همچنان افراد را درگیر کند و عوارض ترک داشته باشد؟ باید از نظر ذهنی باشد، درست است؟

درد ها و عوارض ترک به چهار دسته تقسیم می شوند و یا می توانند ترکیبی از آنها باشند: استرس، سر رفتن حوصله، مشکل تمرکز، عدم آرامش، معتادان به اشتباه باور دارند که پورن به این موارد کمک می کند در نتیجه در نبود آن در این موارد دچار مشکل شده و آن را به نبود پورن ربط می دهند. حقیقت آن است که پورن به هیچ یک از این حوزه ها کمک نمی کند، و گرنه اکنون معتادان به پورنوگرافی باید متمرکز ترین و کم استرس ترین افراد جهان می بودند و هرگز حوصلشان سر نمی رفت ولی می دانیم که دقیقا برعکس این مورد درست است.

۱.۶ استرس

نه تنها تراژدی های بزرگ زندگی، بلکه استرس های کوچک نیز باعث می شود فرد معتاد به سمت منطقه ی ممنوعه ای که قبلا درباره اش صحبت شد، برود. استرس هایی مانند انجام فعالیت های اجتماعی، تماس های تلفنی و اضطراب های ناشی از همسر و فرزندان و چیز های دیگر. بیاید به عنوان مثال به تماس های تلفنی نگاه کنیم. مخصوصا برای یک شخص تاجر. اکثر تماس ها از طرف مشتری های راضی نیست و یا مدیرتان برای تبریک گفتن با شما تماس نمی گیرد. و در این حالت ها نوعی تشدید استرس صورت می گیرد. برگشتن به خانه و زندگی خانوادگی در حالی که فرزندان جیغ می کشند و شریک شما از نظر عاطفی به شما نیاز دارد، باعث می شود فرد معتاد شروع به فانتزی سازی درباره ی رها شدگی ای بکند که آن شب می تواند با پورن به دست

بیاورد. آنها به صورت ناخودآگاه در حال رنج بردن از درد های ترک هستند. کاهش دهنده های استرس طبیعی موجود در بدن، در این مدت ضعیف شده اند و توانایی تحمل تشدید های بیشتر را ندارند. تا اندازه ای رهایی از درد های ترک به عنوان نوعی استرس عادی باعث می شود که مجموع استرس ها کاهش یابد و فرد موقتاً تقویت شود. این تقویت شدن توهمی نیست، فرد واقعاً از قبل احساس بهتری پیدا می کند، ولی با این حال باز هم تنش و فشار بیشتری روی شخص در مقایسه با کسی که معتاد نیست وجود دارد.

مثال زیر برای ترساندن شما طراحی نشده است، روش آسان قول داده است که چنین درمان هایی در کار نیست، بلکه برای این است که بدانید پورن، به جای آرامش دادن اعصاب شما، در حال نابود کردن آن است.

سعی کنید تصور کنید به مرحله ای رسیده اید که نمی توانید برانگیخته شوید، حتی با یک شریک بسیار جذاب و و باب میل. لحظه ای مکث کنید و سعی کنید زندگی را تجسم کنید که در آن یک فرد بسیار دوست داشتنی و جذاب باید با ستاره های پورن مجازی، که حرمسرای شما را اشغال کرده اند رقابت کند تا بتواند توجه شما را جلب کند و در نهایت نیز شکست بخورد. چارچوب ذهنی فردی را تصور کنید که وقتی با این شرایط رو به رو می شود و به او درباره ی آن هشدار داده می شود، باز هم به مصرف ادامه می دهد و بدون داشتن رابطه جنسی واقعی با این شریک جذاب و دلخواه می میرد. به راحتی می توان این افراد را در دسته ی افراد عجیب و غریب جای داد، اما داستان هایی از این دست جعلی نیستند، این همان چیزی است که تنوع وحشتناک پورن بر سر مغز می آورد. هر چه بیشتر اینگونه پیش بروید، شجاعت بیشتری در شما از بین می رود و بیشتر دچار این توهم می شوید که نه تنها پورن باعث این موارد نشده است بلکه پورن برعکس عمل کرده و در واقع به شما کمکی کرده است.

آیا تا به حال شده است در میان یک وعده از تماشای پورن ناگهان اینترنت قطع شود یا سرعش پایین بیاید؟ آیا چنین حسی را تجربه کرده اید؟ افراد غیر معتاد از چنین احوالاتی رنج نمی برند. این خود پورن است که باعث آن احساس شده است ولی فرد معتاد برعکس آن می اندیشد، او فکر می کند این پورن است که داروی درمان چنین زمان هایی است. همین طور که این روند را

جلو می برید پورن بیشتر و بیشتر شجاعت و سیستم اعصاب شما را تخریب می کند و با آزاد سازی DeltaFosB این مسیر را هموار تر و هموار تر می کند و هر بار بیشتر تواناییتان را برای نه گفتن ضعیف می کند. تا به مرحله ای می رسد که دیگر مردانگی در شخص کشته شده است، فرد معتاد معتقد است که پورن شریک جدید اوست و نمی تواند بدون آن با زندگی روبرو شود.

پورنوگرافی اینترنتی اعصاب شما را تسکین نمی دهد بلکه به آرامی آن را از بین می برد. یکی از دستاوردهای بزرگ ترک اعتیاد، بازگشت اعتماد به نفس طبیعی ای بود که داشتید. این را به خاطر داشته باشید که هرگز بر اساس این توهم که پورن باعث کاهش استرس می شود عمل نکنید.

پورن فقط می تواند موقتا استرسی که خودش به وجود آورده بود را تسکین دهد. افراد غیر معتاد نیازی به پورن برای مقابله با استرس احساس نمی کنند. این توهم توسط خود پورن به وجود آمده است. آزادی واقعی از این استرس مازاد را نمی توان با تماشای پورن به دست آورد.

۲.۶ سر رفتن حوصله

اگر شما هم مانند بسیاری از افراد باشید، به محض اینکه به رختخواب می روید، وارد سایت پورن مورد علاقه ی خود می شوید، حتی شاید آنقدر به این کار عادت کرده اید و برایتان عادی شده است که تا زمانی که کسی یادتان بیندازد فراموش می کنید که در حال انجامش هستید. به نوعی تبدیل به طبیعت دوم شما شده است. به طور مشابه، تسکین ملال توسط پورن مغالطه دیگری است، زیرا سر رفتن حوصله یک حالت ذهنی است. و زمانی اتفاق می افتد که شما برای مدت طولانی محروم بوده اید یا در تلاش برای کاهش مصرف خود هستید.

شرح حقیقی وضعیت به این شکل است، وقتی به محرک فوق طبیعی ای مانند پورنوگرافی معتاد می شوید و سپس سعی می کنید پرهیز کنید، احساس می کنید انگار چیزی کم است یا چیزی سر جای خودش نیست. حتی در این حالت نیز اگر چیزی برای مشغول کردن ذهن خود داشته باشید که استرس زا نباشد، می توانید برای مدت طولانی بدون اینکه نبود پورن آزارتان دهد، ادامه دهید. این تجربه را بسیاری از معتادان در بعضی مواقع داشته اند. با این حال، وقتی حوصله تان سر می

رود، چیزی نیست که ذهنتان را از پورن دور کند، بنابراین به هیولا کوچک غذا می دهید. در حالی که وقتی در حال پرهیز نیستید و سعی نمی کنید جلوی آن را بگیرید یا مصرف را کاهش دهید، در این حالت حتی دیگر باز کردن مرورگر برایتان ناخودآگاه می شود. و کل این فرایند برایتان به صورت خودکار انجام می شود. اگر کاربر سعی کند وعده های هفته گذشته را به خاطر بسپارد، فقط می تواند بخش کوچکی از آنها را به یاد بیاورد، مانند آخرین وعده یا وعده ی پس از یک پرهیز طولانی.

معتادان به پورنوگرافی به جای این که مانند افراد غیر معتاد در مواقع کسالت دست به کار دیگری بزنند و خودشان را سرگرم کنند دوست دارند گوشه ای لم بدهند و به فکر رهایی از درد های ترک فرو بروند و سر رفتن حوصلشان را به دلیل نبود پورن تفسیر می کنند. در صورتی که کسالت یک حالت طبیعی ذهنی است و برای همه ی افراد اتفاق می افتد و غیر معتاد ها آن را عوارض ناشی از ترک تعبیر نمی کنند. همیشه یادتان باشد این فرد معتاد است که از عوارض ترک رنج می برد و فردی که هرگز این اعتیاد را شروع نکرده است چنین طرز فکری ندارد.

حقیقت این است که پورن به طور غیرمستقیم کسالت را افزایش می دهد، زیرا ارگاسم باعث می شود شما احساس بی حالی کنید و به جای انجام فعالیت های پرنرژی، فرد ترجیح می دهند در اطراف بچرخند، بی حوصله باشد و به فکر تسکین درد های کناره گیری خودش باشد. مقابله با شستشوی مغزی مهم است، زیرا افراد تمایل دارند وقتی حوصله شان سر می رود، پورن تماشا کنند، مغز ما در این حالت پورن را چیزی جالب تفسیر می کند. به طور مشابه، ما نیز شست و شوی مغزی شده ایم تا باور کنیم رابطه جنسی - حتی رابطه جنسی بد - به آرامش کمک می کند. در نتیجه دوست داریم پورن را با این احساسات مرتبط کنیم و سر رفتن حوصله را نیز نبود پورن تعبیر می کنیم.

۳.۶ تمرکز

خودارضایی و رابطه جنسی به تمرکز کمک نمی کنند، زمانی که می خواهید تمرکز کنید، به طور خودکار سعی می کنید از عوامل حواس پرتی جلوگیری کنید. بنابراین، وقتی فرد معتاد می خواهد تمرکز کند، حتی فکرش را هم نمی کند و به صورت نا خودآگاه مرورگر را باز می کند، به هیولای

کوچک غذا می دهد و تا حدی به ولعش پایان می دهد. سپس به موضوعی که برای انجامش نیاز به تمرکز داشت ادامه می دهد و اصلاً حواسش نیست که پورن دیده است. پس از سال ها تحریک بیش از حد دوپامین، تغییرات عصبی بر توانایی هایی مانند به خاطر سپردن اطلاعات، برنامه ریزی و کنترل تکانه های احساسی تأثیر می گذارد.

شما همچنین نیاز دارید برای وعده ی بعدی تازگی و تنوع بیشتری فراهم کنید زیرا همان چیزهای قدیمی دیگر دوپامین کافی تولید نمی کنند. بنابراین باید برای پیدا کردن چیزهای جدید در کوچه های تاریک اینترنت پرسه بزنید و همچنین با تمایل برای رفتن به سمت چیزهای شوکه کننده تر مبارزه کنید، که به نوبه خود استرس بیشتری نیز ایجاد می کند و پس از اتمام کار شما را ناکام می گذارد. و تشنگی شما را از بین نمی برد.

تمرکز نیز به طور غیر مستقیم تحت تأثیر نامطلوبی قرار می گیرد. زیرا گیرنده های دوپامین در پی بمباران شدن با دوپامین بیش از حد از بین می روند و دیگر چیزهای طبیعی که دوپامین کمتری آزاد می کنند مطلوبیت سابق را نخواهند داشت. با متوقف کردن این روند، تمرکز و الهام شما بسیار افزایش خواهد یافت.

برای بسیاری، این جنبه تمرکز است که مانع از موفقیت آنها با روش اراده می شود، آنها می توانند زود رنجی و بدخلقی را تحمل کنند، اما عدم تمرکز بر روی چیزهای دشوار پس از برداشتن عصا کمکیشان، بسیاری را در مسیر ترک از پا در می آورد.

وقتی شخص سعی می کند ترک کند دوچار عدم تمرکز می شود البته این حالت در واقع به دلیل نبود پورن نیست حتی نبود رابطه ی جنسی نیز نمی تواند این کار را بکند چه رسد به پورن. این شست و شوی ذهنی و باورهای فرد است که این عدم تمرکز را ایجاد می کند. یادتان باشد درد های ترک دلیل ذهنی دارند نه دلیل جسمانی. وقتی به چیزی معتاد می شوید و از سوی دیگر مشغله ای ذهنی دارید یا مسئولیتی هست که باید به آن رسیده کنید این حالت پیش می آید که چون نمی توانید روی آن مشغله تمرکز کنید و آن را به انجام برسانید می روید و پورن تماشا می کنید. البته در نظر داشته باشید که پورن آن وظیفه را به انجام نمی رساند. سپس چکار می کنید؟ بعد از آن مجبور می شوید بروید و به مشغله تان برسید. خب این همان کاری است که غیر معتاد ها در مرحله

ی اول انجام می دهند. آنها اصلاً نیازی ندارند پورن را در این میان داشته باشند و مستقیم به سراغ مشغله شان می روند. پورن مشکل تمرکز شمارا حل نمی کند و با تماشای آن تازه مانند افراد غیر معتاد می شوید.

فرد معتاد هیچ چیز را به گردن علت اصلی که اعتیادش است نمی اندازد. اگر اختلال جنسی دارد می گوید علتش چیز دیگری است. اما همین فرد به محض این که شروع به ترک می کند هر اتفاق اشتباهی که می افتد را به گردن این می اندازد که در ترک است. وقتی مشغله یا وظیفه ای دارد به جای آن که به انجام آن بپردازد با خود می گوید: اگر فقط می توانستم یک بار دیگر پورن بینم همه ی مشکلاتم حل می شد. سپس شروع می کند به زیر سوال بردن تصمیمش برای ترک و فرار است بردگی.

اگر باورتان آن است که پورن یک کمک واقعی به تمرکز است، نگرانی در این باره تضمین خواهد کرد که هرگز موفق به تمرکز نخواهید شد. این مشکل بخاطر عوارض جسمانی ترک نیست این مشکل را شک به وجود آورده است. همیشه یادتان باشد این فرد معتاد است که از عوارض ترک رنج می برد و فردی که هرگز این اعتیاد را شروع نکرده است چنین طرز تفکری ندارد.

پس بعد از این اگر موقع انجام کاری این فکر به سرتان آمد که اگر فقط می توانستید به هیولای کوچک غذا دهید انجام آن کار آسان تر می شد این را به خاطر داشته باشید که این طرز فکر طرز فکر یک معتاد است و افراد غیر معتاد این فکر را تجربه نمی کنند و بدانید پورن در این میان هیچ مزیتی برای شما ندارد و بعد از تماشای آن تازه به حالت صلح و آرامش افراد غیر معتاد می رسید و شرایطتان با آنها یکسان می شود.

۴.۶ آرامش

بسیاری از افراد فکر می کنند پورن به آنها کمک می کند تا به آرامش برسند. البته این طرز فکر نیز اشتباه است. جستجوی دیوانه‌وار برای یافتن راه‌حل در آن **کوچه‌های تاریک اینترنت** و تلاش درونی و جدال درونی برای کنترل خود، مطمئناً فعالیت آرامش‌بخشی به نظر نمی‌رسد.

با فرا رسیدن شب پس از سفر به یک مکان جدید یا یک روز طولانی، برای استراحت می نشینیم و گرسنگی و تشنگی خود را برطرف می کنیم و کاملاً راضی می شویم. ولی فرد معتاد اینطور نیست، زیرا آنها گرسنگی دیگری برای ارضا کردن دارند. کاربران پورن را به عنوان شیر روی کیک تصور می کنند، اما در واقع این **هیولای کوچک** است که نیاز به تغذیه دارد. حقیقت این است که فرد معتاد هرگز نمی تواند کاملاً آرام باشد و زندگی به طور تصاعدی بدتر می شود. یکی از معتادان سابق تجربه ی خود را از این موضوع به شکل زیر توصیف می کند:

من همیشه فکر می کردم چیزی شیطانی در ذاتم وجود دارد که من را به دیدن پورن سوق می دهد، اکنون می دانم که واقعا چنین چیزی وجود داشت، اما این یک نقص ذاتی در شخصیت من نبود بلکه هیولای کوچک پورن بود که مشکل را ایجاد می کرد و غذا می خواست. در آن زمان فکر می کردم تمام دنیا روی سرم خراب شده است، اما وقتی به زندگی آن روز هایم نگاه می کنم تعجب می کنم که مشکل جدی ای در کار نبود. من در جنبه های دیگر زندگی کنترل داشتم، تنها چیزی که من را کنترل می کرد بردگی پورن بود. نکته غم انگیز این است که حتی امروز نمی توانم فرزندانم را متقاعد کنم که این بردگی پورن بوده که در آن روز ها باعث عصبانیت و بد اخلاقی من می شده است.

هر بار که می شنوم که معتادان به پورن سعی می کنند اعتیاد خود را توجیه کنند، پیام نهایی این است که: پورن به من کمک می کند تا آرام شوم. پدر مجردی در اینترنت داستان خودش را شرح می دهد. پسرش ساله اش از او می خواست بعد از تماشای فیلمی ترسناک پدرش شب کنار او باشد، اما پدر قبول نمی کرد تا بتواند ساعت ها در تنهایی پورن تماشا کند.

در اینجا یک شباهت دیگر به سیگاری ها دیده می شود، چند سال پیش قانون گذاران فرزندخواندگی تهدید کردند که از دادن فرزندخواندگی به سیگاری ها جلوگیری می کنند. مردی عصبانی تماس گرفته بود و می گفت: (کاملاً اشتباه می کنی، یادم می آید وقتی بچه بودم، اگر موضوعی بحث انگیز با مادرم مطرح می کردم، صبر می کردم تا او سیگاری روشن کند، زیرا در آن زمان آرام تر بود).

این مرد به اشتباه تصور می کرد، این سیگار کشیدن است که باعث آرامش مادرش شده است. ولی چرا وقتی مادرش سیگار نمی کشید، مرد نمی توانست با مادرش صحبت کند؟ سیگار خود باعث افت اعصاب مادر او شده بود. ولی فرد به اشتباه برداشت می کند که سیگار باعث تسکین آن شده است.

چرا برخی از معتادان وقتی به داروی خود نمی رسند انقدر تحت فشار استرس هستند؟ در یکی از پست های آنلاین، مردی ماجرای خودش را شرح می دهد که علارغم قرار گذاشتن با افراد واقعی، علاقه اش به بیرون بردن آن ها برای شام را از دست داده بود، زیرا پورن اینترنتی بسیار چیز آسان تری بود، هزینه ای در رستوران نداشت و امکان نه شنیدن نداشت. چرا وقتی هیولای کوچکش به او وعده ی برنامه ای کم خطر و با پاداش بالا را فقط با لمس انگشتانش پس از رسیدن به خانه می دهد، او را سرزنش می کنید؟

چرا غیر معتاد ها کاملاً آرام هستند؟ چرا معتاد ها نمی توانند یک یا دو روز بدون دارویشان استراحت کنند؟ درباره تجربه معتادی که سوگند به پرهیز خورده است، بخوانید تا متوجه مبارزه دائمی اش با وسوسه ها شوید، واضح است که وقتی دیگر اجازه ندارند **تنها لذتی** را که حق لذت بردن دارند، داشته باشند، خبری از آرامش نیست. آنها فراموش کرده اند که آرامش کامل چگونه بود. پورن را می توان به مگسی تشبیه کرد که در یک گیاه گوشت خوار گرفتار می شود، در ابتدا مگس در پی خوردن شهد گیاه است اما در مرحله ای نامحسوس، این گیاه است که شروع به خوردن مگس می کند.

آیا وقت آن نرسیده است که از گیاه خارج شوید؟

۵.۶ انرژی

اکثر کاربران از تأثیرات بیشتر شونده ی نوبودگی و جست و جوی شدید پورن، بر سیستم پاداش مغز و سیستم های جنسی آگاه هستند. با این حال، آنها تأثیر آن را بر سطح انرژی خود نادیده می گیرند.

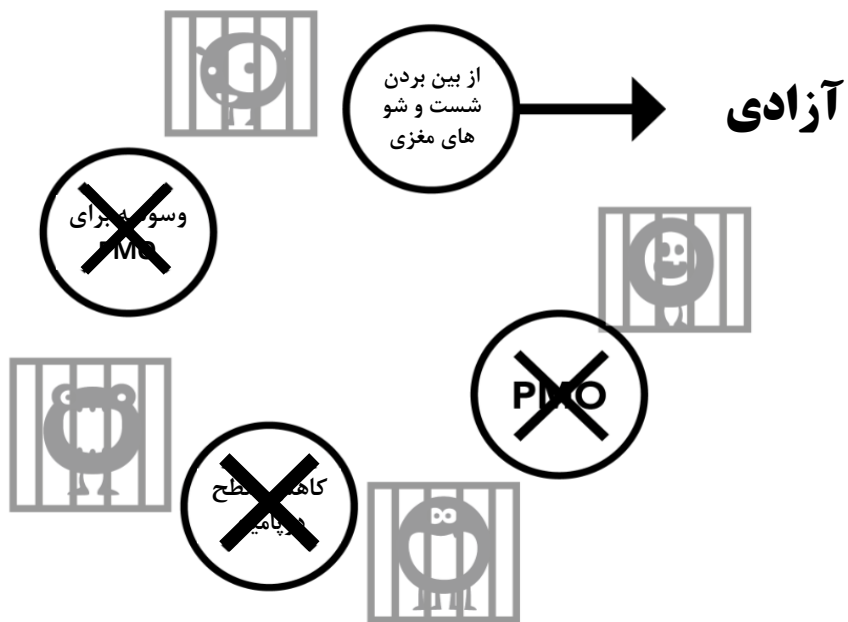
یکی از ظرافت های تله پورن این است که تأییراتی که هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی روی ما می گذارد، آنقدر تدریجی و نامحسوس اتفاق می افتد که ما از آنها غافل می شویم و در عوض درد های کناره گیری را طبیعی در نظر می گیریم. تأثیر آن شبیه به عادات بد غذایی است، ما به افرادی نگاه می کنیم که به شدت اضافه وزن دارند و متعجبیم که چگونه ممکن است به خود اجازه دهند به آن حالت برسند. اما فرض کنید که این اتفاق یک شبه رخ داده است، شما به رختخواب رفتید، با ماهیچه های قوی و حتی یک اونس چربی روی بدنتان وجود ندارد. و از خواب بیدار می شوید و متوجه می شوید که چاق شده اید. به جای اینکه با استراحت کامل و پر از انرژی از خواب بیدار شوید، احساس بدبختی و بی حالی می کنید و به سختی می توانید چشمان خود را باز کنید.

وحشت زده می شوید و می پرسید که یک شبه به چه بیماری وحشتناکی مبتلا شده اید، اما این بیماری دقیقاً همان مسئله ی اضافه وزن است که بسیاری از افراد با آن دست به گریباند. این حقیقت که بیست سال طول کشید تا شما به این حالت برسید، ربطی به اصل بیماری ندارد. پورن هم به همین صورت است، اگر می توانستید فوراً ذهن و بدنتان را منتقل کنید تا به شما مقایسه مستقیمی در مورد احساسی که پس از سه هفته ترک کردن پورن دارید ارائه دهد، این تمام چیزی است که برای متقاعد کردن شما برای اقدام به ترک لازم خواهد بود. اگر می توانستید به سه هفته بعد بروید، از خود می پرسید که آیا چنین احساس خوبی واقعیست؟ یا شاید هم به همین اندازه از نظر احساسی، توسط پورن به پایین کشیده شده بودید. شما حالا نه تنها انرژی بیشتری دارید و احساس سلامتی می کنید، بلکه اعتماد به نفس بسیار بیشتری را نیز تجربه می کنید و توانایی تمرکز نیز در شما افزایش یافته است.

کمبود انرژی، خستگی و هر چیزی که مربوط به آن است، به طور ظریفی زیر فرش پیر شدن پنهان شده اند. دوستان و همکارانی که سبک زندگی کم تحرکی نیز دارند، عادی سازی این رفتار را تشدید می کنند. این باور که انرژی در انحصار کودکان و نوجوانان است و پیری در دهه بیست و چند سالگی شما شروع می شود، یکی دیگر از علائم شستشوی مغزی است، همچنین ناآگاهی از عادات غذایی و ورزش به اضافه ی اثرات ناشی از حساسیت زدایی از دوپامین، این طرز فکر را تشدید کرده است.

مدت کوتاهی پس از ترک پورن، احساس مه مغزی و آشفتگی ذهنی، از بین خواهد رفت. با پورن همیشه سطح انرژی خود را کاهش می دهید و در این فرآیند، شیمی سیستم لیمبیک مغز خود را دستکاری می کنید. بر خلاف ترک سیگار، که در آن افزایش سلامت جسمی و روانی در فرد، به تدریج ظاهر می شود، ترک پورن، نتایج بسیار خوبی از روز اول به ارمغان خواهد آورد. کشتن **هیولای کوچک** و بستن مسیر های مغزی کمی زمان می برد، اما ریکاوری مرکز پاداش مغز، یک روند تدریجی نخواهد بود. اگر از روش اراده برای ترک استفاده می کنید و در حال گذراندن آسیب های روحی ناشی از روش اراده هستید، هر گونه سلامتی و انرژی به دست آمده، با افسردگی ناشی از روش اراده از بین می رود. متأسفانه، این امکان برای روش آسان وجود ندارد که در این لحظه شمارا به ذهن سه هفته بعدتان منتقل کند، اما روش دیگری برای این کار وجود دارد! شما به طور غریزی می دانید که آنچه در اینجا به شما گفته می شود درست است، تنها کاری که باید انجام دهید این است که از **قوه ی تخیل** خود استفاده کنید!

آسان ترین راه برای خروج



فصل ۲

من از چه چیزی دست می کشم؟

مطلقاً هیچ چیز. دلیل سختی ترک کردن پورن این است که می ترسیم لذت یا عصایی کمکی را از دست بدهیم. ترس از این که موقعیت های لذت بخش خاصی دیگر هرگز مانند سابق لذت بخش نخواهند بود. ترس از این که دیگر قادر نخواهید بود از پس موقعیت های پر استرس بر بیایید. به عبارت دیگر این تاثیر شست و شو های مغزی است که باعث به وجود آمدن این توهم شده است که سکس و ارگاسم برای همه ی انسان ها ضروری است. و در مرحله ی بعد این اعتقاد وجود دارد که چیزی ذاتی در پورن وجود دارد که اگر ترک کنیم خودمان را از آن محروم کرده ایم و در خود یک خلا و احساس نیاز ایجاد کرده ایم.

این را در ذهن خود روشن کنید: **پورن هیچ خلائى را پر نمى کند بلکه آن را ایجاد مى کند.**

جسم ما پیچیده ترین سیستم وجود بر روی این سیاره است. اگر قرار بود این جسم نیازی به محرک

های فوق طبیعی داشته باشد اکنون ما به جای یک مدار پاداش در مغزمان چنین مدار پاداش برای این موقعیت ها داشتیم. حتی جسم ما فرق بین سم و غذا را می داند و شما از ابتدا ذاتا می دانستید که هیچ نیازی به پورن ندارید و از همان ابتدا متوجه بودید که دارید به خودتان آسیب می زنید و این زنگ خطر طبیعی توسط فرد معتاد نادیده گرفته می شود.

۱.۷ هیچ چیزی برای از دست دادن وجود ندارد

وقتی هیولای کوچک را از بدنتان و هیولای بزرگ را از ذهنتان بیرون کردید، نه تنها دیگر تمایل چندانی به خود ارضایی نخواهید داشت بلکه دیگر دلیلی هم برای استفاده از پورن به همراه آن نمی بینید. وقتی صحبت از اعتیاد به پورن می شود، دانسته ها و ندانسته های زیادی وجود دارد، و بسیاری از افراد در جامعه ی پزشکی تمایلی ندارند شخصی را به عنوان معتاد به پورنوگرافی معرفی کنند. در نتیجه ی این امر، بسیاری از علائم گزارش شده برای اعتیاد به پورنوگرافی، به اشتباه به بیماری های دیگر ربط داده می شوند. اینطور نیست که معتادان انسان های احمقی باشند، بلکه فقط بدون مصرف پورن احساس بدبختی می کنند. انگار بین یک شیطان و یک دریای عمیق گیر افتاده اند. اگر برای مدتی پرهیز کنند، به این دلیل که نمی توانند پورن ببینند احساس بدبختی می کنند. اگر هم پورن تماشا می کند به دلیل احساس گناه و تنفر از خود، احساس بدبختی می کنند. هنگامی که دچار علائمی مانند کمردرد یا اختلال عملکرد جنسی می شوند، ذهن آنها بین پذیرش مسئولیت و نگاه به سمت عقب، گیر می افتد.

یکی دیگر از شباهت با سیگاری ها در اینجا وجود دارد، همه ما سیگاری هایی را دیده ایم که برای فقط یک پوک دیگر برای خودشان دلیل تراشی می کنند و خودشان را گول می زنند. در اینجا می شود اعتیاد را در عمل دید. معتادان این کار را برای لذت انجام نمی دهند، در عوض این کار را انجام می دهند زیرا بدون انجام آن، احساس بدبختی می کنند.

برای بسیاری، اولین تجربه جنسی آنها به ارگاسم ختم شده است، بنابراین آنها این باور را به دست آورده اند که نمی توانند بدون ارگاسم از رابطه جنسی لذت ببرند. برای مردان، پورن به عنوان کمک جانبی ای برای رابطه جنسی، حتی گاهی اوقات به عنوان آموزش اعتماد به نفس در حین

عمل، به خورد آنها داده می شود. این گونه توجیهات مزخرف است، شرطی شدن به محرک های فوق طبیعی فقط می تواند در پایین آوردن اعتماد به نفس آنها موفق باشد.

نه تنها چیزی برای از دست دادن وجود ندارد بلکه بعد از ترک کردن، به بسیاری مزایای مثبت خواهید رسید. معمولاً وقتی افراد به فکر ترک کردن پورن می افتند به مزایایی مانند افزایش تمرکز و یا مردانگی فکر می کنند. البته این دست آورد ها هم در بسیار موارد خوب هستند ولی به نظر من مهم ترین مزایای ترک پورن، مزیت های روانی هستند:

- بازگشت دوباره ی شجاعت و اعتماد به نفس
- آزادی از بردگی
- دیگر آن سایه ی سیاه اعتیاد در پس ذهنتان نیست و بخاطر آن از خودتان نفرت ندارید

۲.۷ زیبایی پرهیز از پورن، آیا پورن خلائی را پر می کند؟

تصور کنید دچار نوعی تبخال پوستی می شوید. سپس به یک دارو ساز مراجعه می کنید و او به شما نوعی پماد می دهد و می گوید این پماد می تواند تبخال را از بین ببرد. و به محض این که پماد را روی تبخال می گذارید، تبخال از بین می رود. ولی یک هفته ی بعد سر و کله ی تبخال دوباره پیدا می شود. در نتیجه دوباره پیش دارو ساز می روید و باز هم از آن پماد تهیه می کنید و دارو ساز هم با کمال میل آن را در اختیار شما قرار می دهد.

باز هم از پماد استفاده می کنید و تبخال محو می شود. ولی پس از مدتی دوباره سر و کله آن پیدا می شود و هر بار که این اتفاق می افتد بزرگ تر و دردناک تر می شود و فاصله ی برگشت نیز هر بار کوتاه تر و کوتاه تر می شود. در نهایت تبخال کل صورت شما را می پوشاند و به طرز وحشتناکی دردناک است، و هر نیم ساعت یک بار هم بر می گردد. البته شما می دانید که آن پماد آن را به طور موقت از بین خواهد برد ولی با این حال دائماً نگران هستید. آیا تبخال در نهایت تمام بدنتان را خواهد گرفت؟ آیا کاملاً از بین خواهد رفت؟ پیش دکترتان باز می گردید و او نیز نمی

تواند تبخالان را درمان کند. پس سعی می کنید چیز های دیگر را نیز امتحان کنید ولی انگار هیچ چیز به جز آن پماد نمی تواند مشکل شمارا بر طرف کند.

اکنون دیگر کاملاً وابسته ی آن پماد شده اید. دیگر هرگز از خانه بیرون نمی روید مگر این که مطمئن شوید یک بسته از آن پماد همراهتان باشد. اگر قرار است به یک مسافرت طولانی بروید مطمئن می شوید که حتماً چند بسته از آن همراهتان باشد. اضافه بر نگرانی هایتان درباره ی سلامتی باید برای هر بسته پماد نیز صد دلار هزینه کنید. البته هیچ گزینه ی دیگری نیز جز خرید آن پماد ندارید.

ناگهان در اینترنت با یک مقاله مواجه می شوید و متوجه می شوید این مشکل فقط برای شما به وجود نیامده است و افراد بسیاری در سراسر جهان دچار آن شده اند. در حقیقت جامعه ی پزشکی متوجه می شود که آن پماد واقعا تبخال را درمان نمی کرد و به جای آن فقط باعث محو شدن تأثیرش از روی پوست می شد. و این خود پماد بوده است که باعث رشد و بزرگتر شدن تبخال شده است. بنابراین تنها کاری که برای خلاص شدن از شر زخم باید انجام دهید این است که استفاده از پماد را متوقف کنید و خود تبخال در زمان مناسب ناپدید خواهد شد.

این مثال را برای خود تجسم کنید. آیا در چنین شرایطی به استفاده از پماد ادامه می دهید؟ آیا برای استفاده نکردن از پماد نیاز به اراده دارید؟ حتی اگر آن مقاله ای که دیده بودید را باور نکرده باشید ممکن است چند روزی دچار هراس شوید ولی به محض این که متوجه شوید تبخال در حال بهتر و بهتر شدن است نیاز و خواستن آن پماد به کلی در شما از بین می رود. آیا بعد از قطع مصرف پماد احساس بدبختی می کنید؟ معلوم است که نه. شما مشکل وحشتناکی داشتید که گمان می کردید حل شدنی نیست ولی اکنون پاسخ را یافته اید. حتی اگر از بین رفتن کامل تبخال یک سال طول بکشد هر روز حستان از روز قبل بهتر می شود و با خود می اندیشید که چقدر خوب است که بالاخره دارید از شر آن تبخال خلاص می شوید. این دقیقاً اتفاقی است که با ترک پورن برای شما خواهد افتاد.

البته این تبخال درد های جسمی، کاهش میل جنسی، ضعف نعوظ، مه مغزی، هدر دادن زمان پای تصاویر دو بعدی احساس عدم استحقاق و اعتماد به نفس، تنفر از کسانی که با حضورشان مجبور

می شوید پورن را کنار بگذارید و یا حتی بد تر، تنفر از خودتان نیستند. البته این ها هم در کنار تبخال اصلی وجود دارند.

ولی تبخال واقعی آن چیزی است که باعث می شود ذهنتان را به روی همه ی اتفاقات جهان ببندید و آن حس شدید نیاز به نوعی پر کردن آن حس خلایی است که در درونتان وجود دارد. غیر معتاد ها از این احساس رنج نمی برند. و مهم ترین چیزی که از آن رنج می بردیم ترس بود. مهم ترین دست آورد فرار از این تله نیز رهایی از این ترس خواهد بود. بار اولی که با پورن مواجه شدید این ترس در شما به وجود آمد و سپس تقویت شد و با هر بار مصرف دوباره به جای خودش بر می گردد.

هر زمانی که خواستید ببینید این تبخال برای شما شامل چه چیز هایی می شود کافی است خود را با کسی که تا به حال در عمرش پورن ندیده است مقایسه کنید. ایا او برای رهایی از استرس به پورن نیاز دارد؟ ایا وقتی حوصله اش سر رفته است یاد پورن می افتد؟ آیا چیزی را از دست داده است؟ آیا برای انجام وظایفش نیاز به پورن دارد؟ خیر. پورن هیچ کدام از این موقعیت هارا بهبود نمی بخشد و گرنه معتادان پورن اکنون کم استرس ترین و پر تمرکز ترین افراد جهان می شدند بلکه این خود پورن است که این خلا هارا به وجود آورده است. این خود پماد بود که باعث رشد تبخال می شد.

البته برخی معتادان به ظاهر شاد توسط هیولای کوچک خود فریب خورده اند و نمی خواهند بپذیرند در چه کابوسی به سر می برند. و حاضرند ساعت ها بحث های ساختگی کنند تا کار احمقانه ی خود را توجیه کنند.

ولی تصور کنید آزادی از چنین کابوسی چقدر می تواند زیبا و لذت بخش باشد.

فصل ۸

صرفه جویی در زمان

معمولا وقتی افراد تلاش می کنند که ترک کنند، اصلی ترین دلایلی که دارند مربوط به مشکلات سلامتی، مسائل مذهبی و یا مشکلاتی است که برای شریکشان ایجاد شده است. بخشی از شست و شوی مغزی این ماده ی اعتیاد آور، بردگی محضی است که در آن وجود دارد. انسان ها در طول تاریخ بسیار جان فشانی کرده اند تا بتوانند برده داری را از بین ببرند با اینحال، فرد معتاد کل زندگی اش را صرف این می کند که خود را برده کرده و از آن در رنج و عذاب باشد. چیزی که بسیار مشخص است و همه آن را تایید می کنند این است که وقتی اجازه داریم پورن تماشا کنیم با خود آرزو می کنیم که ای کاش هرگز این اعتیاد را شروع نمی کردیم و آرزو می کنیم ای کاش مانند افراد غیر معتاد می بودیم. این موضوع کاملا مشخص است. تنها زمانی هایی که پورن برایمان با ارزش می شود، زمان هایی است که تلاش می کنیم مصرف را کم کرده و یا از آن پرهیز کنیم یا مجبور به ترک شویم.

بارها در این کتاب گوشزد کردیم که این شست و شوی مغزی و باورهای اشتباه هستند که ترک پورن را دشوار می کنند، هرچه قبل از شروع کار بیشتر از آنها حذف کنیم، راحت تر به هدف خود خواهید رسید. معتادانی که معتقد هستند پورن هیچ تاثیر منفی ای بر سلامتی آنها ندارد (اختلال نعوذ ناشی از پورن و غیره) و درگیر کشمکش ذهنی نیستند، معمولاً جوان تر یا مجرد هستند. بنابراین، بازخورد داخلی به دلیل ماهیت جوانی آنها از بین می رود یا به ندرت قابل مشاهده و ثبت است. در نتیجه شاید نتوان با استفاده از دلایل مختلف آنها را به فکر ترک آنداخت.

یک استدلال بهتر برای یک معتاد جوان تر، می تواند صرفه جویی در زمان باشد. اگر به آنها گفته شود که چقدر زمان دارند صرف پورنوگرافی می کنند، می تواند سودمند باشد و آنها را بیدار کند. اگر با دلایل سلامتی یا اجتماعی با آنها صحبت شود، احساس ضعف می کنند ولی اگر درباره ی زمان با آنها صحبت شود حتما تاثیر مثبتی خواهد داشت.

- ولی من استحقاقش را دارم. فقط چند ساعت در هفته وقتم را می گیرد. این تنها لذت من است.

- هنوز نمی توانم باور کنم که نگران این زمان نیستی. فرض کن به طور میانگین روزی نیم ساعت را برای پورن در نظر بگیریم که شامل زمان صرف تماشای آن و همینطور زمانی است که سطح دوپامینت پایین است و حال هیچ کاری را نداری. این یعنی تقریباً هر دو هفته، یک روز کامل کاری را صرف پورن کرده ای. حتی به نظرم نیم ساعت در روز نیز یک تخمین بسیار کم است، زیرا اگر زمانی را که صرف عوارض ترک شده است را نیز حساب کنیم این عدد بیشتر می شود. حال به این فکر کن که در طول کل زندگی ات چقدر قرار است زمان برای پورن صرف شود؟ زمانی را که داری به آن فکر می کنی نیز در نظر بگیر. این زمان هدر داده شده دقیقاً چه سودی برایت داشته است؟ آیا رابطه ای واقعی ایجاد کرده ای؟ نه، پورن استار مورد علاقه ات اصلاً نمی داند تو وجود داری، و حتی اسم تو را نیز نمی داند. چون زمان زیادی را پای فیلم هایش صرف کردی ای دلیل نمی شود او اهمیتی به تو بدهد. اگر درست نگاه کنی متوجه می شوی این زمان دور ریخته شده است. نه تنها دور ریخته شده است، بلکه تو در واقع از آن زمان برای از بین بردن سلامت جسمانی و روانی خود استفاده کرده ای، اعصاب و اعتماد به نفس خود را از بین برده ای تا یک عمر بردگی، درد، مالیخولیا و بدخلقی را تحمل کنی. مطمئناً این باید برایت نگران کننده

باشد، درست است؟

در این نقطه است که آشکار می شود، مخصوصاً برای تازه معتاد ها، که آنها هرگز این پورن دیدن را به عنوان چیزی که برای تمام عمرشان به حساب نمی آورده اند. هر از گاهی زمانی را که در طول یک هفته تلف می کنند بررسی می کنند و این به اندازه ی کافی برایشان هشدار دهنده است. حال اگر زمانی را که در یک سال هدر داده اند را نیز حساب کنند باز هم بیشتر نگران می شوند. ولی اگر برای کل زندگی به آن نگاه کنند مقدار این زمان هدر رفته فاجعه می شود. هرچند به دلیل این که ما در بحث با شخص معتاد هستیم او باز هم دلیل تراشی کرده و بهانه می آورد: من استحقاقش را دارم. این فقط در طول یک هفته است. و سپس ژست یک انسان بافکر را به خود می گیرند.

آیا اگر اکنون کاری به شما پیشنهاد شود و همین میزان دستمزد کنونیان را به شما بدهد به اضافه ی یک ماه مرخصی بیشتر آیا این درخواست شغلی را رد می کنید؟ افراد معمولاً در چنین شرایطی کمی استرس می گیرند و با خود می اندیشند کجا و چگونه آن یک ماه را سپری کنند. فهمیدن اینکه چگونه یک ماه کامل را بدون کار بگذرانید بزرگترین مشکلی است که باید حل شود. در هر بحثی که با معتادانی که مضرات اعتیادشان را نمی پذیرفتند داشته ام تا کنون هیچ یک از آنها این پیشنهاد را قبول نکرده است. اما به راستی چرا که نه؟

اغلب در این مرحله، فرد معتاد می گوید: جنبه ی مالی این موضوع برایم اهمیت چندانی ندارد. اگر اینگونه فکر می کنید از خود پرسید، واقعاً چرا اهمیت ندارد؟ چرا در جنبه های دیگر زندگی تان تن به دردسرهای بزرگ می دهید تا فقط چند دلار از اینجا و آنجا پس انداز کنید، اما در جای دیگر کلی خرج می کنید تا شادیتان را بکشد و نگران هم نیستید؟

هر تصمیم دیگری که در زندگی خود می گیرید نتیجه یک فرآیند تحلیلی سنجیدن مزایا و معایب برای رسیدن به یک تصمیم منطقی است. ممکن است این تصمیم اشتباه باشد، اما نتیجه استنباط منطقی شما بوده است. هر زمان که هر معتادی، مزایا و معایب استفاده از پورنوگرافی را بررسی می کند، پاسخ بسیار واضح و روشن است: «همین الان ترک کن! اگر ادامه بدهی احمق هستی!» پس با توجه به این موضوع، همه معتادان نتیجه کارشان را می دانند و از این معادله آگاهند، ولی چیزی که جلوی آنها را می گیرد این است که نمی توانند ترک کنند. آنها مجبورند از پورن استفاده

کنند، و بنابراین خودشان را شستشوی مغزی می دهند و سرشان را درون شن فرو می کنند.

اینگونه معتادان باید در نظر داشته باشند که هر روز مطالعات بیشتری روی این موضوع انجام می شود و عوارض آن بیش از پیش آشکار می شود و هر روز مردم نسبت به این اعتیاد آگاه تر می شود، در نتیجه اوضاع نیز برای این معتادان فقط به صورت تصاعدی بدتر و بدتر خواهد شد. امروز، افراد عادی در مورد اثرات آن بحث می کنند، فردا در لیست آزمایش های تشخیصی پزشک شما قرار می گیرد. روزهایی که فرد می تواند پشت استرس کاری در زندگی جنسی خود پنهان شود، گذشته است، شریک زندگی شما از شما می پرسد که چرا تا آخر شب با لپ تاپ خود هستید. معتاد بیچاره که قبلاً احساس بدبختی می کرد، اکنون می خواهد زمین دهن باز کند و او را بلعد.

نکته عجیب دیگر این است که بسیاری از افراد برای عضویت در باشگاه و مربیان خصوصی پول خوبی می پردازند تا ماهیچه هایشان رشد کند و بهتر به نظر برسند، حتی بسیاری از آنها به درمان های دارویی با عوارض جانبی زیاد روی می آورند تا سطح تستسترون خود را افزایش دهند. ولی همه ی این افراد می توانند تنها با متوقف کردن اعتیادی که سیستم طبیعی مغزشان را نابود کرده است، به طور طبیعی از مزایای بسیاری بهره مند شوند.

این بخاطر آن است که آنها هنوز با ذهن شست و شوی مغزی شده ی یک معتاد قضیه را تحلیل می کنند و از زاویه ی دید یک معتاد به موضوع می نگرند. خواهش می کنم برای یک لحظه سرتان را از درون شن ها بیرون بیاورید و حقیقت را بپذیرید. پورنوگرافی یک چرخه ی بازخود ابدی است و یک زنجیر است که تا آخر عمرتان رهایتان نمی کند. و اگر این زنجیر را از پایتان باز نکنید قرار است تا آخر عمرتان معتاد باقی بمانید. اکنون حساب کنید چقدر زمان در طول این عمر قرار است صرف تماشای پورن شود؟ مطمئناً این مقدار برای افراد مختلف متفاوت است ولی بیاید برای نمونه در نظر بگیریم حدود یک سال و نیم ساعت کاری بشود. حالا تصور کنید در یک شرط بندی حقوق یک سال و نیم کاری خود را برنده شده اید. اگر این اتفاق بیفتد حتماً از جای خود بلند می شوید و شروع به رقصیدن می کنید. البته همین الان هم می توانید شروع به رقصیدن کنید زیرا قرار است به زودی به این مزایا دست پیدا کنید و یک سال و نیم زمان کاری بیشتر برای خود به وجود آورید. تنها کافی است پورنوگرافی را کنار بگذارید تا همان لحظه این زمان اضافه

به حسابتان واریز شود.

اگر فکر می کنید این زاویه ی دید، فربب کاری است همچنان دارید خودتان را مسخره می کنید. همین اکنون حساب کنید و ببینید چقدر زمان ذخیره کرده بودید اگر آن اولین نگاه هرگز اتفاق نمی افتاد. با خود ببینید اگر آن اولین نگاه نبود اکنون کجا بودید. این کار را به بعد موکول نکنید و همین حالا حساب کنید ببینید چقدر زمان صرف پورن کرده اید و زمان هایی که در اندیشه ی پورن بوده اید یا از عوارض ناشی از کناره گیری رنج می برده اید را نیز حساب کنید.

به محض این که تصمیم بگیرید و از این چرخه برای همیشه خارج شوید شما نیز تبدیل به یک غیر معتاد شاد خواهید شد و تنها کاری که لازم است برای باقی ماندن در آن وضعیت انجام دهید این است که پورن مصرف نکنید و هرگز گول فقط یک نگاه را نخورید. یادتان باشد اگر فربب فقط یک نگاه را بخورید انگار دوباره زنجیری برای تمام عمرتان به پایتان بسته خواهد شد و دوباره مجبورید تا آخر عمر به پورن دیدن ادامه دهید. تاکید می کنم برای تمام عمر.

اگر کسی را برای اعتیادش به پورن راهنمایی می کنید، به او بگویید کسی را می شناسد که پیشنهاد شغلی را رد کرده است که حقوق سالانه فعلی اش را پرداخت می کند و همچنین یک ماه کامل مرخصی با حقوق به او می دهد. وقتی ازتان پرسیدند که این فرد کیست، به آنها بگویید: خود تو! شاید کمی بی ادبانه باشد، اما گاهی اوقات لازم است موضوع را به روشنی بیان کنید.

فصل ۹

سلامتی

حوضه سلامتی جایی است که بیشترین شست و شوهای مغزی در آن وجود دارد مخصوصاً برای تازه معتمد ها که فکر می کنند از ریسک های سلامتی این کار آگاهند، ولی واقعا آگاه نیستند. خیلی افراد نیز با گفتن این جمله که حاضرند عواقب این کار بپذیرند خودشان را مسخره می کنند. فرض کنید دستگاه اینترنتان این ویژگی را داشت که وقتی سایت پورنی را باز می کردید آژیر بلندی بخش می کرد و می گفت اگر یک دقیقه دیگر در این سایت بمانید سرتان منفجر خواهد شد. آیا در این حالت در سایت باقی می ماندید؟ اگر در مورد پاسخ شک دارید، سعی کنید تا بالای یک صخره راه بروید، با چشمان بسته روی لبه بایستید و تصور کنید که این انتخاب را دارید که پورن را کنار بگذارید یا با چشم بسته راه بروید.

البته شکی نیست که جوابتان چه خواهد بود. ولی تا زمانی که سرتان را در شن فرو کرده اید و امیدوارید یک روز صبح از خواب بلند شوید و دیگر تمایلتن به پورن از بین برود، به جایی

نمی رسید، زیرا چنین صبحی هرگز نخواهد رسید. معتادان به خودشان اجازه نمی دهند درباره ی مشکلات سلامتی بیشتر بدانند. زیرا اگر بدانند توهم لذت بخش بودن اعتیاد از بین می رود. به همین دلیل است که شوکه کردن معتادان با صحبت درباره ی مشکلات سلامتی در مراحل اولیه ترک، قالبی بی اثر است.

این مکالمه را با فرد معتاد در نظر داشته باشید. مخصوصا معتادان تازه کار تر:

من: چرا میخواهی ترک کنی؟

معتاد: در یک سایت درباره ی آموزش روابط، خوانده ام که اگر چهار روز ترک کنم، در روابطم بهتر خواهم شد.

من: آیا درباره ی مشکلات سلامتی نگران نیستی؟

معتاد: نه، زیرا ممکن است فردا یک اتوبوس من را زیر بگیرد.

من: ولی آیا عمدا زیر اتوبوس می روی؟

معتاد: معلوم است که نه.

من: آیا موقع رد شدن از خیابان چپ و راست خود را چک نمی کنی؟

معتاد: البته که می کنم.

دقیقا. کلی دقت می کنند تا یک وقت با یک اتوبوس تصادف نکنند در حالی که احتمال آن بسیار کم است ولی همین شخص حاضر می شود خطر فلج شدن با اعتیاد که تقریبا می توان گفت قطعی است را به جان بخرد و خودش را به ندانستن بزند. این قدرت شست و شوی مغزی است. پورن گرگی در لباس گوسفند است. آیا این عجیب نیست اگر بدانیم یک ایراد جزئی در هواپیما وجود دارد سوار آن نمی شویم با این که ریسکش بسیار پایین است. ولی می دانیم پورن دیدن چه خطراتی برای تمام مدت عمرمان دارد ولی خودمان را به فراموشی می زنیم. فرد معتاد از این معامله چه چیزی نسبی می شود؟ مطلقا هیچ چیز.

یکی دیگر از افسانه های رایج، افسردگی یا بدخلقی است. بسیاری از افراد جوان نگران سلامتی خود نیستند زیرا از افسردگی یا مالیخولیا رنج نمی برند. افسردگی یا استرس یک بیماری نیست،

بلکه نشانه‌ی بیماری است. افراد جوان به طور کلی به دلیل توانایی طبیعی بدنشان برای تولید دوپامین بیشتر، تحریک پذیری یا افسردگی ایجاد شده را احساس نمی‌کنند. وقتی سنشان افزایش می‌یابد یا در زندگی با مشکل جدی‌ای رو به رو می‌شوند، منابع از دست رفته آن‌ها خودشان را نشان می‌دهند و این علائم را تجربه می‌کنند. وقتی کاربران مسن‌تر احساس استرس، افسردگی یا تحریک می‌کنند، به این دلیل است که مکانیسم‌های طبیعی بدنشان، از سیستم عصبی در برابر سیل بیش از حد دوپامین محافظت می‌کنند. معنادارترین تغییرات عصبی دیگری را نیز ایجاد می‌کنند که آن‌ها را در پی حسی نگه می‌دارد.

به این فکر کنید، اگر یک ماشین خوب داشته باشید و اجازه دهید بدون اینکه کاری در مورد آن انجام دهید زنگ بزند، بسیار احمقانه است. به سرعت تبدیل به انبوهی از زنگ غیرقابل حرکت می‌شود که قادر به حمل شما به هیچ جایی نیست. با این حال، این پایان دنیا نخواهد بود، زیرا فقط مسئله پول است. اما بدن شما وسیله نقلیه‌ای است که شما را در طول زندگی می‌برد. همه ما می‌گوییم که سلامتی ما بزرگترین دارایی ماست، از هر میلیونر بیمار بپرسید. بسیاری از ما می‌توانیم به بیماری یا حادثه‌ای در زندگی خود نگاه کنیم که در آن دعا کرده‌ایم تا بهتر شویم. پورن دیدن، نه تنها باعث زنگ زدگی این وسیله‌ی نقلیه می‌شود، بلکه به طور سیستماتیک وسیله نقلیه‌ای را که در کل زندگی‌تان با شما است را از بین می‌برد.

عاقل باش شما مجبور نیستید این کار را انجام دهید، به یاد داشته باشید که پورن هیچ سودی برایتان ندارد. فقط برای یک لحظه، سر خود را از شن و ماسه بیرون بیاورید و از خود بپرسید که اگر با اطمینان می‌دانستید که با دیدن پورن بعدی روندی آغاز می‌شود که شما را به کسی که عمیقاً دوستش دارید، کاملاً بی‌حس می‌کند، آیا به استفاده از آن ادامه می‌دادید؟ وقتی با کسانی که این بلا به سرشان آمده است صحبت کنید، متوجه خواهید شد که آن‌ها نیز انتظار چنین چیزی را نداشته‌اند و بدترین چیز در این موضوع خود این بیماری نیست بلکه این آگاهی است که این خودشان بوده‌اند که این بلا را سر خودشان آورده‌اند. تصور کنید دکمه‌ی قرمزی وجود می‌داشت که با فشار دادن آن، در همان لحظه همه‌ی شست و شوهای مغزی از بین می‌رفت. آنهایی که این دکمه را فشار می‌دادند باقی عمر خود را با این فکر می‌گذراندند که: به راستی چرا اینقدر خودم را گول زدم که نیاز به خودارضایی و پورن دارم؟ ای کاش فقط می‌توانستم زمان را به عقب برگردانم.

دست از مسخره کردن خودتان بردارید. شما این فرصت را دارید. اعتیاد یک واکنش زنجیره ایست. اگر به سراغ وعده ی بعدی پورن بروید این کار شما را به سمت وعده ی بعدی و بعدی می کشاند. این دقیقاً اتفاقی است که برای شما افتاده. روش آسان البته قول داده که هیچ گونه درمان ترس آوری در کار نباشد. در نتیجه اگر تصمیمتان را برای متوقف کردن گرفته باشید چیز هایی که گفته خواهد شد برایتان شو که آور نخواهد بود ولی در غیر این صورت می توانید باقی این فصل را بگذارید و پس از پایان کتاب مطالعه کنید.

تعداد زیادی تحقیق درباره ی تاثیر پورنوگرافی بر زندگی جنسی ما و همچنین سلامتی ذهنی ما وجود دارد. مشکل اینجاست تا زمانی که فرد تصمیم به ترک نداشته باشد دوست ندارد درباره ی این تحقیقات چیزی بداند. گروه ها و مربی گری در این موارد و سایت هایی که این تاثیرات را می نویسند فقط وقت تلف کردن است. زیرا حقیقت تله پورن را به اشخاص نشان نمی دهند. اگر شخص معتاد ناخواسته این مطالب را بخواند اولین کاری که پس از آن انجام می دهد این است که برود و پورن تماشا کند.

به این موضوع فکر کنید، این چرخه در حال حاضر در حال اتفاق افتادن است. هر بار که سایت پورن خود را باز می کنید، سیل دوپامین را تحریک می کنید و مواد افیونی دست به کار می شوند. مسیر های عصبی فعال شده و این روند را به صورت خودکار انجام می دهند، مغز شما از قبل دستور العمل را حفظ کرده است. سیستم عصبی اکنون توسط دوپامین غرق شده است و از آنجایی که برای چندمین بار است که این اتفاق می افتد، سیستم عصبی نسبت به آن بی حس شده است و هیولای کوچک از این بی حسی خفیف در لذت نسبت به دفعه قبل استفاده می کند تا شما را از خط قرمز گذر دهد و به سمت پورن هایی با رفتار های تکان دهنده تر سوق دهد. برای ترشح دوپامین بیشتر، هیولای کوچک به شما دستور می دهد تا ادامه دهید. تعداد زیادی عکس و فیلم در یک جلسه یک محرک فوق طبیعی است که مواد شیمیایی بیشتری را به مغز تزریق می کند و شما را به ادامه کار سوق می دهد.

در تمام این مدت، گیرنده های دوپامینتان دارند یاد می گیرند در برابر سیل دوپامین از خودشان محافظت کنند. و ارگاسم نیز فقط این تاثیر را بدتر می کند. شما در انکار هستید زیرا هیولای کوچک

فقط و فقط در پی بر آورده کردن مقصود خود است، در حالی که اصلاً هیچ درد یا ناراحتی جسمانی واقعی ای وجود ندارد. خطر ابتلا به اختلال نعوظ خیلی ها را به وحشت می اندازد، به همین دلیل است بسیاری سعی می کنند اصلاً به آن فکر نکنند. با خود می گویند امروز برای ترک کردن زود است، شاید اصلاً تا آن زمان ترک کرده باشند، فردا هم می توان به این مشکلات فکر کرد.

پورن برای این افراد مانند مسابقه ی طناب کشی است، در یک طرف ترس است: این کار اشتباه است، کثیف است و مانند بردگی می ماند. در طرف دیگر، نکات مثبت: این تنها لذت من است، دوست من است، برای مواجهه با زندگی به من کمک می کند. ولی انگار هیچ وقت متوجه این موضوع نمی شویم که در این سوی مسابقه نیز **توس** است. موضوع این نیست که ما از پورن لذتی می بریم، موضوع این است که بدون آن بد بخت می شویم. معتادان هروئین نیز وقتی که از هروئین محروم می شوند، تمام وجودشان احساس بدبختی می شود. اما زمانی که سرانجام به آنها اجازه داده می شود سوزنی در رگ خود فرو کنند و به این ولع وحشتناک پایان دهند، نمی توانند شادی ای را از این بزرگ تر تصور کنند. سعی کنید تصور کنید که چگونه کسی واقعاً می تواند باور کند که از چسباندن یک سرنگ زیرپوستی در رگ هایش لذت می برد. افراد غیر معتاد به هروئین از این احساس وحشت رنج نمی برند و هروئین نیز این احساس را تسکین نمی دهد، بلکه خودش باعث ایجاد آن می شود.

اگر غیر معتادان، اجازه ی استفاده از پورن را نداشته باشند، احساس بدبختی نمی کنند. بلکه این معتادان هستند که از این حس رنج می برند. پورنوگرافی این احساس را تسکین نمی دهد، بلکه باعث ایجاد آن شده است. ترس از عوارض منفی به معتادان کمکی نمی کند که این کار را ترک کنند. با خودشان می گویند این عوارض فقط برای دیگران است و برای من اتفاق نخواهد افتاد. این نیز فقط یک دلیل تراسی دیگر است. معتادان برای مقابله با این شرایط، تاکتیک های زیر را ابداع کرده اند:

وقتی پیر شوی نیز بالاخره قدرت جنسی خود را از دست خواهی داد...

البته که این اتفاق خواهد افتاد. ولی ما فقط درباره ی قدرت جنسی صحبت نمی کنیم، موضوع موضوع یک عمر بردگی است. ولی حتی اگر هم قدرت جنسی اینجا ملاک باشد، آیا منطقی است

که با این استدلال عمر نیروی جنسی خود را کوتاه تر کنید؟

کیفیت زندگی مهم تر از این است که فقط زنده باشی.

این حرف دقیقاً درست است. ولی یعنی می گوئید کیفیت زندگی کسی که معتاد نیست از کسی که معتاد به پورنوگرافی است بدتر است؟ از نظر من، زندگی کسی که سر خود را در شن فرو کرده است و همیشه احساس بدبختی دارد، زندگی خوشایندی به نظر نمی رسد.

من مجرد هستم و قصدی هم برای تشکیل رابطه ای ندارم، چرا خودم را از آن محروم کنم؟

آیا به راستی این موضوع دلیل می شود تا مکانیسم هایی که در طبیعت ما وجود دارد را به بازی گرفته و آن هارا نابود کنیم؟ این موضوع طبیعی نیست، بلکه بحث بحث اعتیاد به نوعی محرک فوق طبیعی است.

بر هم خوردن توازن طبیعی مدارهای پاداشمان با تحریک های بیش از حد، آنها را برای مواجهه با استرس های روزمره ی زندگی، ناتوان می کند. تحریک بیش از حد این مدارها قرار نیست باعث شود از زندگی لذت بیشتری ببرید. پورن و خودارضایی جایگزین اشتهای جنسی طبیعی شده است، مانند یک بسته شکلات که جایگزین غذای واقعی می شود.

روش آسان، به شما کمک خواهد کرد از شر پورن خلاص شوید و به یک معتاد سابق خوشحال تبدیل شوید. آن هم بدون پورن، یا خودارضایی با آن یا ارگاسم های غیر ضروری. پس از آن دیگر این موارد مختص شریک جنسیتان خواهند شد. مثل این می ماند که وقتی اشتهایتان به حالت طبیعی بازگشت، دیگر غذا های واقعی را به غذا های فراوری شده ترجیح نمی دهید، همینطور پس از آن دیگر پورن را به شریک واقعی زندگیتان ترجیح نخواهید داد. شواهد آنقدر زیاد است که نیازی به اثبات ندارد. وقتی دستم را زیر چکش بگذارم، درد می گیرد. نیازی به اثبات نیست. استرس پورن اینترنتی بر جنبه های دیگر زندگی معتادان تأثیر می گذارد و بسیاری را مستعد می کند تا برای مقابله با آن به مواد مخدری مانند سیگار و الکل روی بیاورند، در برخی موارد حتی فرد را به فکر خودکشی می اندازد.

معتادان همچنین دچار این توهم می شوند که ممکن است در تأثیرات مخرب پورن، بیش از حد بزرگ نمایی شده باشد. درست برعکس، شکی نیست که پورن اینترنتی عامل اصلی اختلالات جنسی و بسیاری از مشکلات دیگر است. به نظر تان چند درصد از طلاق ها به دلیل پورن است؟ هیچ راه مطمئنی برای دانستن وجود ندارد، اما با نگاهی به اینترنت و شبکه های اجتماعی می توان حدس زد که تعدادشان در حال افزایش است.

در یکی از قسمت های سریال فرندز، جوی و چندلر که برای چند وقت به یک شبکه ی رایگان پورن دسترسی پیدا کرده بودند، تعجب می کنند که چرا دختری که پیتزایشان را تحویل داد، هیچ تمایلی به آنها نشان نداد. وقتی معتاد هستید، به طور ناخودآگاه، سناریو های پورنوگرافی را روی افراد عادی تصور می کنید. حال تصور کنید جنگیدن با این تصورات وحشتناک برای برخی افراد چقدر می تواند سخت باشد و چقدر به سلامت روانشان آسیب بزند.

فرض کنید فردی دارد از ساختمانی صد طبقه سقوط می کند. شست و شوی مغزی مانند این است که فرد وقتی به طبقه ی پنجاهم رسید، با خود بگوید تا اینجا که مشکلی نداشت! ما نیز فکر می کنیم چون برای مدت زیادی است که ترک کرده ایم پس یک صحنه ی پورن دیگر مشکلی ایجاد نخواهد کرد. ولی طور دیگری به آن نگاه کنید. این اعتیاد یک فرایند زنجیره ایست. هر بار پورن دیدن، نیاز به پورن بعدی را به وجود می آورد. هر بار پورن دیدن مثل فشار دادن دکمه ی فعال شدن یک بمب است. این بمب فعال شده است، از کجا می دانید قربانی بعدی آن شما نیستید؟

۱.۹ سایه های تاریک و مرموز

برای معتادان پورن سخت است که باور کنند این خود پورن بوده است که باعث این احساسات خواستن و حس نیاز شده است. بعد از یک روز سخت کاری، غیر معتاد ها اصلا نیازی به پورن احساس نمی کنند و اصلا در ذهنشان جایی ندارد. این پورن است که این سایه های سیاه و مرموز خواستن و آن صدایی که به فرد می گوید بیشتر و بیشتر می خواهد را در فرد ایجاد کرده است.

یکی از مهم ترین و لذت بخش ترین مزایای ترک پورن، رهایی از این سایه ی شومی است که

همیشه پس ذهن ماست. و این که دیگر مجبور نیستیم دائما زیر این سایه ی شوم زندگی کنیم و ولع فقط یک صحنه ی پورن دیگر را داشته باشیم. برای بخش زیادی از زندگیمان این کار به صورت خودکار انجام می شده است، اما سایه های سیاه همیشه در ضمیر ناخودآگاه ما، درون تاریکی کمین کرده اند. برخی از مزایای شگفت انگیز ترک، آگاهانه هستند، مانند اتلاف وقت و مشکلات سلامتی. اما برخی دیگر ناخودآگاه هستند، مانند رهایی از این سایه ی سیاه شوم.

در فصل های آینده باز هم از مزایای غیر معتاد بودن صحبت خواهیم کرد. ولی اینجا لازم است انصاف را رعایت کنیم. اکنون که یک فصل را به معایب پورنوگرافی اختصاص دادیم نوبت آن است که درباری مزایای پورنوگرافی نیز صحبت کنیم ...

فصل ۱۰

مزایای پورنوگرافی

فصل ۱۱

روش استفاده از اراده برای ترک

این که ترک پورن کار دشواری است حقیقتی است که توسط جامعه پذیرفته شده است. کتاب‌ها و سایت‌هایی که برای ترک به شما آموزش می‌دهند، معمولاً این گونه شروع می‌کنند که این کار قرار است سخت و طاقت‌فرسا باشد. حقیقت این است که این کار به طرز مسخره‌ای آسان است. البته قابل فهم است که این مطلب برایتان سوال برانگیز باشد ولی لحظه‌ای آن را در نظر بگیرید. اگر هدف شما دویدن یک مایل در چهار دقیقه است، این کار دشواری است و باید سال‌ها تمرینات سختی را پشت سر بگذارید و حتی در این صورت احتمالاً از نظر جسمی نتواند این کار را انجام دهید.

با این حال، تنها کاری که نیاز است انجام دهید این است که دیگر هرگز پورن تماشا نکنید. هیچ کس شما را مجبور به خودارضایی با آن نکرده است و بر خلاف آب و غذا برای زنده ماندن نیز نیازی به آن نیست در نتیجه اگر می‌خواهید این رفتار را متوقف کنید، چرا باید سخت باشد؟ در

حقیقت این خود فرد است که موضوع را برای خودش سخت می‌کند، زیرا از اراده یا هر روش دیگری که استفاده می‌کند باعث می‌شود شخص احساس کند در حال فدا کردن چیزی است، یا چیزی را از دست می‌دهد. بیایید نگاهی به این روش‌ها بندازیم.

ما تصمیم نمی‌گیریم که معنادار شویم، در ابتدا فقط مجلات یا وب‌سایت‌های پورن را آزمایش می‌کنیم و چون افترض‌هستند (درست است، افترض)، جدا از کلیپ مورد نظرمان، متقاعد شده ایم که هر زمان که بخواهیم می‌توانیم ترک کنیم. در ابتدا آن چند کلیپ اول را زمانی که بخواهیم و در مناسبت‌های خاص می‌بینیم. قبل از اینکه متوجه شویم، نه تنها به طور منظم از آن سایت‌ها بازدید می‌کنیم و زمانی که بخواهیم خودارضایی می‌کنیم، بلکه پس از آن تبدیل به کار روزانه می‌شود. پورن به بخشی از زندگی ما تبدیل می‌شود و بعد از آن هر کجا که می‌رویم به اتصال اینترنت نیاز داریم. سپس باور می‌کنیم که استحقاق پورن را داریم و به آن نیاز داریم. سپس همان کلیپ و بازیگران، دیگر همان میزان برانگیختگی را برایمان فراهم نمی‌کنند و ما شروع به رد شدن از خط قرمز می‌کنیم و به سمت چیزهای شوک‌انگیزتر می‌رویم. در واقع، خودارضایی و پورن اینترنتی نه زندگی جنسی ما را بهبود می‌بخشد و نه استرس را کاهش می‌دهند، فقط به این دلیل که معتادان معتقدند بدون آن نمی‌توانند از زندگی لذت ببرند یا نمی‌شود استرس را بدون ارگاسم کنترل کرد، به سمت آن می‌روند.

عموماً زمان زیادی طول می‌کشد تا متوجه شویم که ما به این دلیل در تله گیر افتاده ایم که از این توهّم رنج می‌بریم که چون افراد از پورن لذت می‌برند، پورن تماشا می‌کنند نه به این خاطر که به آن وابسته شده‌اند و نمی‌توانند آن را کنار بگذارند. وقتی از پورن **لذت نمی‌بریم**، کاری که هرگز نمی‌توانیم انجام دهیم، مگر اینکه تازگی، شوک یا تشدید اضافه شود، در این توهّم هستیم که هر زمان می‌توانیم آن را ترک کنیم. این یک تله اعتماد به نفس است، **من از پورن لذت نمی‌برم، بنابراین می‌توانم هر زمان که بخواهم ترک کنم**. تنها مشکلی که هست این است که به نظر می‌رسد که هرگز **نمی‌خواهید ترک کنید**.

معمولاً تا زمانی که واقعاً سعی نمی‌کنیم ترک کنیم، متوجه وجود مشکل نمی‌شویم، اولین تلاش‌ها معمولاً زود انجام می‌شوند. بعد از شروع رابطه با شخصی دیگر و متوجه شدن این موضوع که افراد

عادی دیگر مطلوبیت سابق را ندارند یا یکی دیگر از دلایل رایج، این است که توجه به اثرات سلامتی موجود در زندگی روزمره فرد را به فکر ترک می اندازد.

صرف نظر از دلیل ترک، کاربر همیشه منتظر یک موقعیت استرس زا، چه سلامتی یا رابطه جنسی است. به محض توقف، هیولای کوچک شروع به گرسنه شدن می کند. سپس کاربر چیزی می خواهد که دوپامین خود را تامین کند، مانند سیگار، الکل، چیز مورد علاقه ی خود: پورنوگرافی. در حالی که هرمسرای او تنها یک کلیک با او فاصله دارد. منبع پورن دیگر در زیرزمین نیست، مجازی است و از هر جایی قابل دسترسی است. اگر شریک زندگی آنها در کنارشان باشد یا با دوستانشان باشند، دیگر به هرمسرای مجازی خود دسترسی ندارند و این باعث ناراحتی آنها می شود.

اگر فرد معتاد درباره ی مضرات علمی ای که برای پورنوگرافی در نظر گرفته شده است بداند یا در گروه های آنلاین درباره ی آنها شنیده باشد این موضوع باعث می شود که در درون ذهنشان جنگی به پا شود و احساس محروم شدن به آنها دست می دهد. اکنون راهی که قبلاً برای مدیریت استرس خود استفاده می کردند در دسترس نیست و رنجشان را دو چندان می کند. نتیجه ی احتمالی از یک دوره شکنجه با روش ارادی معمولاً سازش با اعتیادشان است. **مصرف را کم خواهیم کرد** یا **زمان اشتباهی را برای ترک انتخاب کردم** و یا شاید باید تا زمانی که استرسی در زندگی ام نباشد، صبر کنم. هرچند وقتی استرسی در کار نباشد دیگر فرد تمایلی به ترک ندارد و تا زمان پر استرس بعدی تصمیم به ترک نخواهد گرفت.

البته اینگونه زمانی هیچ وقت فرا نخواهد رسید زیرا زندگی برای بسیاری از افراد پر استرس تر می شود. آنها مجبورند حمایت والدینشان را ترک کنند و وارد دنیایی شوند که باید در آن خانه و خانواده ی خود را تشکیل دهند. فرزندانشان را پرورش دهند و شغل هایی با مسئولیت بیشتر در اختیار بگیرند. صرف نظر از این مسائل، زندگی فرد معتاد نمی تواند کم استرس تر شود زیرا در واقع این خود پورن است که بسیاری از این استرس ها را ایجاد کرده است. فرد هرچه بیشتر در این اعتیاد پیش برود پیریشان تر و مضطرب تر شده و این توهم که پورن داروی اوست بیشتر و بزرگ تر می شود.

البته این مورد که زندگی پر استرس تر می شود هم نوعی توهم است و پورن یا هر ماده ی اعتیاد آور دیگری آن را به وجود آورده است. در این مورد به صورت مفصل تر بحث خواهد شد. ولی بعد از چندین بار شکست خوردن، فرد معتاد به این احتمال تکیه می کند که شاید روزی از خواب بیدار شود و دیگر نخواهد پورن ببیند یا خودارضایی کند. این امید معمولاً توسط معتادان سابقی که داستان‌شان را تعریف می کنند به وجود می آید: من تصمیم جدی ای برای ترک نداشتم تا این که ناگهان فلان مشکل سلامتی برایم پیش آمد یا فلان جمله ی انگیزشی را خواندم و از فردای آن روز دیگر پورن مصرف نکردم.

خودتان را دست نیندازید. داستان های این چینی را بیشتر کاوش کنید و متوجه خواهید شد به این سادگی ها که به نظر می آید نبوده است. معمولاً این افراد از قبل خود را برای ترک آماده کرده بودند و از آن حادثه که در زندگیشان پیش آمده بوده به عنوان تخته ی پرش استفاده کرده اند. و معمولاً افرادی که اینگونه ترک کرده اند از نوعی شبکه شدن رنج برده اند. شاید یک کشف توسط شریک زندگی آنها، و یا اختلال عملکرد جنسی، باعث این شوک و ترسشان شده است. بیایید با حقیقت رو به رو شویم. این اتفاق نخواهد افتاد مگر این که شما خودتان تصمیم نهایی را بگیرید و با این مشکل رو به رو شوید.

بیایید با جزئیات بیشتر ببینیم که چرا استفاده از روش ارادی انقدر سخت است. برای بیشتر زندگیمان سر خود را در شن ها فرو کرده بوده ایم و هر بار با خود می گفتیم **فردا ترک خواهیم کرد**. در زمان های خاصی چیزی باعث تحریک ما برای ترک می شود. این می تواند نگرانی های درباره ی سلامت یا مردانگیمان باشد و یا این که در جایی متوجه می شویم واقعا از آن هیچ لذتی نمی بریم. دلیل هرچه که باشد شروع می کنیم مزایا و معایب پورن را با هم مقایسه می کنیم. ارزیابی منطقی ما در نهایت چیزی است که در تمام مدت زندگی مان آن را می دانستیم: **هرچه زود تر ترک کن**.

اگر بنشینید و به مزایای ترک امتیاز دهید و آنها را با مزایای پورن مقایسه کنید، مجموع امتیازات برای ترک، بسیار بیشتر از معایب آن خواهد بود. اگر از شرط بندی پاسکال استفاده می کنید، با کنار گذاشتن، تقریباً چیزی از دست نمی دهید، ولی با شانس بالایی چیز های بسیار خوبی به دست

خواهید آورد. اگر چه معتاد می‌داند که به‌عنوان یک غیرمعتاد وضعیت بهتری خواهد داشت، اما این باور که با ترک کردن دارد چیزی را قربانی می‌کند یا از دست می‌دهد، او را ناامید می‌کند. این موضوع اگر چه یک توهم است، اما قدرتمند است. آن‌ها نمی‌دانند چرا، اما معتاد این باور را دارد که در روزهای خوب و بد زندگی، پورن دیدن به نظر کمک‌کننده می‌آید. حتی قبل از شروع تلاش برای ترک، شستشوی مغزی اجتماعی‌ای وجود دارد که توسط شستشوی مغزی ناشی از اعتیاد خودشان نیز بیشتر تقویت می‌شود، سپس با شستشوی مغزی قوی‌تر درباره **دشواری ترک کردن** ترکیب می‌شود.

شنیدن داستان کسانی که برای ماه‌ها است ترک کرده‌اند ولی هنوز هوس فقط یک پورن دیگر را دارند، و گزارش‌هایی از ترک‌کنندگان ناراضی، که بعد از ترک در حال آه و ناله هستند. یا داستان افرادی که برای ماه‌ها یا سال‌ها ترک می‌کنند، زندگی شادی دارند تا این که فقط یک نگاه به پورن دارند و ناگهان دوباره درگیر می‌شوند. آنها احتمالاً چندین مورد را در مراحل پیشرفته این اعتیاد می‌شناسند، به وضوح خود را از بین می‌برند و به وضوح از زندگی هیچ لذت نمی‌برند، اما همچنان به استفاده از آن ادامه می‌دهند. علاوه بر این، آنها احتمالاً خودشان یک یا چند مورد از این داستان‌ها را تجربه کرده‌اند.

بنابراین به جای شروع با این احساس که: عالی است! دیگر نیازی به تماشای پورن ندارم! در عوض با احساس غم و اندوه شروع می‌کنند انگار می‌خواهند از کوه اورست، بالا بروند. و به اشتباه فکر می‌کنند وقتی هیولای کوچک در شما به وجود آمد، دیگر یک معتاد محسوب می‌شوید، و برای همه‌ی عمر نیز یک معتاد باقی خواهید ماند. بسیاری از افراد، تلاش خود را با عذرخواهی از دوست دختر یا همسر خود شروع می‌کنند: ببین، دارم سعی می‌کنم پورنوگرافی را ترک کنم. احتمالاً تا چند هفته آینده عصبانی خواهم بود، سعی کنید مرا تحمل کنید. اکثر این تلاش‌ها قبل از شروع محکوم به شکست هستند.

تصور کنید فردی بتواند چند روزی را با روش ارادی دوام بیاورد و بدون دیدن پورن، سر کند. اکنون ممکن است مشکلی که به خاطر آن تصمیم به ترک داشته‌اند از بین برود، برای مثال اگر بخاطر اختلال نعوظ مجبور به ترک شده بودند اکنون این مشکل برطرف شده است. اکنون فرد،

دیگر دلیلی برای ترک نمی بیند و در اولین فرصت دوباره به سراغ عادت قبلی خود می رود. فرض کنید دیدن یک تصادف جاده ای برای مدتی سرعت شمارا کم کند، اما دفعه ی بعد که دیر به قرار ملاقات برسید، دوباره پای خود را روی پدال گاز می کوبید.

در طرف دیگر جنگ، هیولای کوچکی است که هنوز به غذا خود نرسیده است. هیچ درد جسمی وجود ندارد، اگر به دلیل سرماخوردگی، همین حس هیولای کوچک را پیدا می کردید نه تنها از کار خود دست نمی کشیدید و افسرده نمی شدید، بلکه حتی به آن می خندیدید. ولی تنها چیزی که هیولای کوچک می خواهد این است که به پورن خود برسد. هیولای کوچک این را می داند، و به سراغ هیولای بزرگ، یا همان شست و شو های مغزی می رود، و باعث می شود همان فردی که چند ساعت یا چند روز قبل دلایل ترک را برای خودش فهرست کرده بود و تصمیم به ترک داشت، اکنون ناامیدانه به دنبال هر بهانه ای برای شروع دوباره باشد. نهایتاً ممکن است به بهانه های زیر روی بیاورند:

- زندگی خیلی کوتاه است. هر لحظه احتمال دارد یک بمب منفجر شود یا با اتوبوس تصادف کنم. دیگر برای این تصمیم خیلی دیر است. این روز ها همه چیز اعتیاد آور است.
- زمان اشتباهی را برای ترک انتخاب کرده ام.
- باید تا سال نو صبر می کردم، از سال جدید شروع می کنم. یا صبر می کنم امتحان هایم تمام شود یا استرس هایم از بین برود تا بعد بتوانم ترک کنم.
- نمی توانم تمرکز کنم، احساس بی ثباتی و بی حالی می کنم و به شدت وسوسه شده ام. حتی دیگر نمی توانم شغلم را درست انجام دهم.
- خانواده و دوستانم از دست من ناراضی اند. باید با حقیقت رو به رو شوم، برای دیگران هم که شده باید دوباره مصرف را شروع کنم. من یک معتاد تایید شده هستم و هیچ راهی ندارد که بتوانم بدون اعتیادم، انسان شادی باشم.

● من می دانستم که این اتفاق می افتد، مغز من مسیر های عصبی ای مربوط به پورن ساخته است، و اکنون نسبت به هر چیزی که به پورن ربط پیدا کند، حساس شده است. این حساسیت را هرگز نمی توان از مغز حذف کرد.

در این مرحله است که معمولاً، فرد معتاد بالاخره تسلیم می شود. مرورگر خود را باز می کند، و بیش از پیش گیج می شود. از یک طرف پایان دادن به ولع، و جنگ ذهنی برایش تسکین فوق العاده ای دارد، زیرا هیولای کوچک بالاخره به غذای خود رسیده است. از طرف دیگر، کل این فرایند حس افتضاحی دارد و فرد معتاد نمی تواند بفهمد که واقعا چرا این کار را انجام می دهد. به همین دلیل است که فرد فکر می کند فاقد اراده است و باید اراده اش را افزایش دهد. ولی در اینجا موضوع نبود اراده نیست، اتفاقاً آنها در این حالت نیز به اطلاعات نگاه کرده اند و از نظر خودشان تصمیمی کاملاً منطقی گرفته اند.

- اگر قرار است آدم بدبخت باشد، ثروتمند بودن یا سلامت بودن چه فایده ای دارد؟

مطلقاً هیچ فایده ای! داشتن یک زندگی لذت بخش کوتاه، بهتر از زندگی طولانی همراه با بدبختی است. خوشبختانه، غیر معتاد ها اینگونه فکر نمی کنند، زیرا در اصل، زندگی بدون اعتیاد، بی نهایت لذت بخش تر است. بدبختی ای که فرد معتاد متحمل می شود به دلیل عوارض ترک نیست، اگرچه در ابتدا توسط آنها ایجاد می شود، عذاب واقعی، جنگ ذهنی ناشی از شک و عدم اطمینان است. از آنجایی که کاربر با احساس فداکاری شروع می کند، سپس احساس محرومیت می کند، که این خودش نوعی استرس است.

یکی از این زمان های استرس زا زمانی است که مغزشان به آن ها می گوید: فقط یک نگاه کوچک! اما چون ترک کرده اند، نمی توانند و این باعث می شود افسرده تر شوند و با خود کلنجار ببرند. یکی دیگر از دلایلی که ترک کردن را سخت تر نیز می کند این است که این افراد، انتظار دارند اتفاق خاصی در زندگیشان بیفتد. اگر هدف شما قبولی در آزمون رانندگی باشد، به محض شرکت در آزمون، یا قبول می شوید و یا نمی شوید، پس با به هدف خود می رسید و یا نمی رسید و جواب کاملاً واضح و مشخص است. اما در روش استفاده از اراده، داستان از این قرار است: اگر بتوانم به اندازه کافی بدون پورنوگرافی دوام بیاورم، در نهایت تمایل برای تماشای آن نیز از بین خواهد

رفت. در انجمن های آنلاین در عمل دارد همین اتفاق می افتد. که در آن معتادان روز های پاکی خود را می شمارند و برایشان مهم است.

همانطور که در بالا گفته شد، عذابی که فرد معتاد متحمل می شود در اصل روانی است و ناشی از عدم اطمینان است. درست است که هیچ درد فیزیکی ای وجود ندارد، اما هنوز هم این عذاب، تاثیرات قدرتمندی روی فرد دارد. فرد احساس ناامنی و بدبختی می کند، کاربرد. اکنون نه تنها این موضوع را فراموش نمی کند، بلکه ذهنش پر از شک و تردید می شود.

- این وسوسه ها چقدر قرار است طول بکشند؟ کی تمام می شوند؟
- آیا اصلاً دوباره شاد و خوشحال می شوم؟
- آیا صبح ها تمایلی برای بلند شدن از خواب خواهم داشت؟
- اصلاً چطور در آینده خواهم توانست با استرس ها، کنار بیایم؟

فرد معتاد منتظر است تا بالاخره یک روز همه چیز بهتر شود، اما همچنان در حال آه و ناله است، اکنون هر روز پورن برایش با ارزش تر می شود. اتفاقی در حال رخ دادن است ولی در ناخودآگاه آنها. البته این اتفاق واقعا می افتد و اگر بتوانند تا مدتی بدون پورن دوام بیاورند واقعا هیولای کوچکشان از بین می رود. با این حال، همانطور که قبلاً گفته شد، دردهای ناشی از ترک دوپامین و مواد افیونی به حدی خفیف است که فرد حتی از آنها آگاه نیست. در این زمان، بسیاری از کاربران احساس می کنند که دیگر هرگز معتاد نخواهند شد و بنابراین برای اثبات آن، فقط یک نگاه کوچک به پورن می اندازند و همان کافی است تا دوباره معتاد شوند. پس از رساندن دوپامین به بدن، اکنون صدای کوچکی در پشت ذهن آنها شنیده می شود که می گوید: یکی دیگر می خواهم. در اصل، آنها موفق به ترک شده بودند، اما دوباره خودشان با پای خودشان به درون تله بازگشته اند.

برای مثال، در کودکی انیمیشن تماشا می کردید و طبق علوم اعصاب، مسیرهای عصبی را برای آنها ایجاد کرده اید. اگر می خواهید کودکی را از تماشا کردن منصرف کنید، با این که آن مسیر ها

هنوز وجود دارند، مطالعه کنید و از بزرگسالان در مورد اینکه چرا دیگر دوست ندارند کارتون‌های مورد علاقه دوران کودکی‌شان را تماشا کنند، پرسید. اولاً، سرگرمی‌های بهتری در دسترس است و دوماً، کارتون‌ها دیگر برای آنها جذابیتهایی ندارد. با روش اراده شما فقط به کودک می‌گویید نباید کارتون تماشا کند، اما با روش آسان، همچنین مطمئن می‌شوید که آنها هیچ ارزشی در آن نمی‌بینند. به نظرتان کدام روش بهتر است؟

کاربر معمولاً بلافاصله سراغ کلیپ بعدی نمی‌رود و با خود می‌گوید: نمی‌خواهم دوباره گیر بیفتم! و اجازه می‌دهد تا یک دوره مناسب از ساعت‌ها، روز‌ها یا هفته‌ها بگذرد. سپس معتاد سابق می‌تواند بگوید: خب، من گیر نیفتادم، بنابراین می‌توانم با خیال راحت یک پورن دیگر ببینم. آنها دوباره در همان تله‌ای افتاده‌اند که برای اولین بار شروع کردند و در حال حاضر در سراسیمگی بازگشت هستند.

معتادانی که با استفاده از روش اراده، موفق می‌شوند، می‌دانند که این کار دشوار و طاقت‌فرسای است. زیرا مشکل اصلی اعتیاد، شستشوی مغزی است. مدت‌ها پس از مرگ اعتیاد فیزیکی، کاربر همچنان در حال آه و ناله و غر زدن است. در نهایت، پس از زنده ماندن از این شکنجه طولانی مدت، بالاخره متوجه می‌شوند که واقعا دیگر قرار نیست پورن ببینند و به همین سادگی تمام شده است، اینجاست که دیگر آه و ناله‌هایشان تمام می‌شود و بپذیرند که زندگی بدون پورن ادامه دارد و لذت بخش‌تر نیز هست. در روش اراده، شکست‌ها به طور قابل توجهی بیشتر از پیروزی‌ها هستند، برخی از کسانی که موفق می‌شوند زندگی خود را در حالتی می‌گذرانند که همواره آسیب‌پذیر هستند، و مقدار مشخصی از شستشوی مغزی به آنها می‌گویند که پورن در واقع آنها را تقویت می‌کند. این توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از افرادی که برای مدت طولانی ترک کرده‌اند، بعداً دوباره شروع می‌کنند.

بسیاری از معتادان سابق این پورن‌گاہ به گاہ را به عنوان یک جایزه ی ویژه می‌بینند. یا سعی می‌کنند خودشان را متقاعد کنند که چقدر قوی هستند و چقدر کنترل دارند. دقیقاً همین کار را نیز می‌کند. اما به محض اینکه پورنشان تمام می‌شود، دوپامین شروع به ترک می‌کند و صدای کوچکی در پشت ذهن آنها شروع می‌شود به خواستن فقط یک پورن دیگر. اگر آنها تصمیم

به دیدن پورن بعدی بگیرند، به نظر می رسد هنوز تحت کنترل است، هیچ شوک، تشدید یا چیز جدیدی در پی ندارد، بنابراین آنها می گویند: عجب! در حالی که من واقعاً از آن لذت نمی برم، هنوز هم گیر نیفتاده ام. بعد از کریسمس، این تعطیلات، این مناسبت، دوباره ترک خواهم کرد. آنها نمی دانند مغزشان همین الان هم دوباره به داخل تله بازگشته است.

اما دیگر خیلی دیر شده است، همین الان نیز دوباره داخل تله هستند. تله ای که انقدر تلاش کردند تا بالاخره بتوانند از آن بیرون بیایند و اکنون دوباره با پای خودشان به آن برگشته اند.

همانطور که قبلاً گفته شد، لذت هیچ ربطی به پورنوگرافی ندارد. هرگز نیز نداشته است! بهش فکر کنید. اگر به خاطر لذت تماشا می کردیم، هیچ کس بیشتر از آن چیزی که برای رسیدن به ارگاسم نیاز داشت در سایت های پورن نمی ماند. ما فرض را بر این می گذاریم که از پورن اینترنتی لذت می بریم، زیرا نمی توانیم باور کنیم اگر از آن لذت نمی بردیم چرا انقدر احمق بودیم که معتاد آن شویم. اکثر افراد هیچ ایده ای در مورد محرک های فوق طبیعی، تازگی یا جست و جوگری ندارند و حتی پس از مطالعه در مورد آن، فکر نمی کنند که استفاده از آنها به دلیل سیم کشی مدار پاداش مغزشان باشد. نمی توانند باور کنند که فقط غذا دادن به هیولای کوچک است و هیچ ربطی به لذت ندارد. به همین دلیل است که بخش زیادی از جریان پورنوگرافی ناخودآگاه است، اگر شما از تغییرات عصبی آگاه بودید و مجبور بودید هزینه آن را در آینده توجیه کنید، حتی توهم لذت هم از بین می رفت.

وقتی سعی می کنیم معایب پورن را از ذهن خود بیرون کنیم، احساس حماقت می کنیم. از سوی دیگر اگر مجبور بودیم با آن روبرو شویم، غیرقابل تحمل می شد! اگر یک معتاد را در حال پورن دیدن ببینید، می بینید که فقط زمانی خوشحال می شود که حواسش نیست دارد پورن می بیند. هنگامی که آگاه می شود، دیگر نه تنها خوشحال نیست بلکه عذاب وجدان هم دارد. پورن هیولای کوچک را تغذیه می کند، بنابراین با پاک کردن آن از بدن خود همراه با شستشوی مغزی یا همان هیولا بزرگ، دیگر نه نیازی به تماشای پورن خواهید داشت و نه تمایلی برای آن!

فصل ۱۲

در دام کاهش دادن نیفتید

بسیاری افراد به عنوان قدمی در جهت ترک سعی می کنند مصرف خود را کاهش دهند. و یا این کار را در جهت کنترل هیولای کوچک انجام می دهند. بسیاری دیگر کم کردن مصرف یا رژیم پورن را پیشنهاد می کنند. ولی باید بدانید که این استراتژی برای ترک می تواند کشنده باشد، همین تلاش ها برای کاهش مصرف است که ما را برای تمام عمر در تله نگه خواهد داشت. به طور کلی این ایده، بعد از تلاش های ناموفق برای ترک به ذهن فرد می رسد. بعد از چند ساعت یا چند روز از شروع ترک، فرد چیزی شبیه به این را به خود می گوید:

اکنون توانایی تحمل سختی ترک کردن پورن را ندارم، پس هر چهار روز یک بار پورن تماشا خواهم کرد و کلکسیون پورن های بد خود را نیز کنار خواهم گذاشت. اگر موفق شوم این کار را بکنم بعد از آن می توانم فاصله ی بین روز هارا بیشتر کنم یا همین را نگه دارم.

این استراتژی مشکلات زیر را برای فرد خواهد داشت:

۱. آنها بیشتر از هر مدل معتاد دیگری، معتاد محسوب می شوند، حتی از معتادان سنگین نیز، معتاد ترند. آنها نه تنها هیولای کوچک را در بدنشان زنده نگه می دارند، بلکه هیولای بزرگ نیز در ذهنشان، زنده خواهد ماند.

۲. آنها از زندگی کردن دست کشیده اند و در تمام مدت پرهیزشان، فقط و فقط منتظر پورن بعدی هستند.

۳. قبل از هر بار شروع پرهیز، مرورگر خود را باز کرده و تا سر حد مرگ، عوارض و درد های ترک را بر طرف می کنند. حالا علاوه بر استرس های معمولی زندگی، عوارض و درد های ناشی از کناره گیری، برای بیشتر عمرشان با آنها خواهد بود. که این خود آنها را بد بخت تر و معتاد تر خواهد کرد.

۴. بعد از هر بار رژیم، وقتی فرد در حال افراط کردن است، اصلا از هیچ کدام از چیز هایی که می بیند هیچ لذتی نمی برد و اصلا متوجه کاری که می کند نیست زیرا این روند برایش به طور اتوماتیک انجام می شود. تنها صحنه ای که برایش لذت بخش به نظر می رسد صحنه ای است که بعد از مدت طولانی ای پرهیز می بیند. و حالا که برای هر بار مصرف ساعات بیشتری را صبر می کنند از هر کدام بیشتر لذت خواهد برد. هرچه انتظار طولانی تر باشد هر صحنه لذت بخش تر به نظر می رسد. زیرا لذتی که در هر صحنه وجود دارد از خود آن تصاویر نیست بلکه رسیدن به آن، پایان پریشانی هایی است که از وسوسه ها و خواستن ها به وجود آمده بود، چه وسوسه های کوچک جسمی و چه وسوسه های مهم تر ذهنی. هرچه رنج و وسوسه ها بیشتر و انتظار طولانی تر شود، هر صحنه لذت بخش تر به نظر می آید.

سختی اصلی در ترک، مسیر های عصبی اعتیاد نیست، زیرا در اصل، مقابله با قسمت مغزی اعتیاد بسیار آسان است. افراد بدون هیچ سختی خاصی در مناسبت های مختلف به طور اجباری ترک می کنند، مانند مسافرت ها یا چیز های دیگر. ممکن است حتی ده روز یا بیشتر بدون دسترسی به پورن باشند و این اصلا باعث اذیت آنها نمی شود. ولی اگر همان فرد در حالی که می تواند به پورن دسترسی داشته باشد خودش را مجبور کند که برای ده روز آن را کنار بگذارد مو های خود از

شدت درد خواهد کند. این مثال به طور کامل نشان می دهد که قسمت مغزی اعتیاد، قدرت زیادی ندارد، این قسمت روانی و باورهای غلط است که انقدر کار را سخت می کند.

بسیاری از افراد در طول ساعات کاری خود، در پرهیز به سر می برند. به تفریحات مختلف می پردازند و بدون زحمت خاصی می توانند پورن را متوقف کنند. برخی از افراد که عادت دارند قبل از خواب پورن ببینند اگر مجبور شوند روی کاناپه بخوابند این کار را کنار می گذارند. حتی معتادان پورنوگرافی این موقعیت هارا دوست دارند و دوست دارند موقعیت هایی باشد که آنها را به اجبار از دست اعتیادشان نجات دهد. در واقع بسیاری از این معتادان که تصمیم به ترک دارند از این موقعیت ها بسیار لذت می برند زیرا به آنها این امید را می دهد که روزی به سادگی آن، خواهند توانست برای همیشه ترک کنند و یا روزی خواهد رسید که دیگر آن را نخواهند.

مشکل اصلی در موقع ترک شست و شوهای مغزی است. توهم این که پورن یک لذت است و یا نوعی جایزه یا عصاره است که زندگی بدون آن هرگز مانند گذشته نخواهد بود. از آن جایی که قطع کردن مصرف پورن همیشه با حس عدم اطمینان و بدبختی همراه بوده است، شما را متقاعد می کند که با ارزش ترین چیز روی زمین، کلیپ جدیدی است که از دست داده اید، که هیچ راهی وجود ندارد که بدون دیدن دوباره آن خوشحال شوید.

هیچ چیز رقت انگیزتر از معتادی نیست که دارد سعی می کند مصرف خود را کاهش دهد. در او این توهم وجود دارد که هرچه کمتر پورن تماشا کند، تمایلش هم به تماشای پورن، کمتر خواهد شد. اما دقیقاً برعکس این است، هرچه کمتر پورن تماشا کنند، مدت بیشتری از دردهای کناره گیری رنج می برند و بیشتر از تسکین آنها، توهم لذت عایدشان می شود. با این حال، هرچند بعد از مدتی متوجه می شوند که ژانر مورد علاقتان هم دیگر توهم لذت قبلی را ندارد، ولی این هم باعث توقف آنها نخواهد شد. تصور کنید اگر در سایت های پورن فقط یک ژانر یا فقط یک بازیگر پورن وجود می داشت، در این صورت هیچ کس بر روی کره زمین بعد بازدید اول، به آنها باز نمی گشت.

آیا باورش سخت است؟ تصور کنید بدترین لحظه ای که دارید سعی می کنید خودتان را کنترل کنید چگونه است و چه حسی دارد؟ چهار روز انتظار و سپس اوج گرفتن. سپس، با ارزش ترین

لحظه برای اکثر این افراد در یک رژیم چهار روزه پورن چیست؟ درست است، همان اوج پس از چهار روز انتظار! آیا واقعاً معتقدید که برای لذت بردن از ارگاسم خودارضایی می‌کنید؟ یا توضیح منطقی‌تر این است که برای تسکین دردهای کناره‌گیری تحت این توهم که حق استحقاقش را دارید، مجبورید این کار را بکنید؟

حذف شستشوی مغزی برای از بین بردن توهومات در مورد پورن قبل از ترک، ضروری است. تا زمانی که قبل از بستن آن کلیپ آخر این توهم را که از پورن لذت می‌برید، از بین نبرده باشید، هیچ راهی وجود ندارد که بتوانید بعد از ترک بدون اینکه دوباره گیر بیفتید، این موضوع را به خودتان ثابت کنید. هنگامی که در حال انجامش هستید و این تصاویر جلوی چشمتان است، از خود پرسید که واقعا لذت این عمل کجاست؟ شاید شما معتقد باشید که فقط کلیپ‌های خاصی هست که از آنها لذت می‌برید، مانند کلیپ‌هایی که در ژانر مورد علاقتان هستند. اگر واقعا اینطور است، چرا خودتان را با رفتن به ژانرهای دیگر اذیت می‌کنید؟ چون عادت کرده‌اید؟ چرا همین ژانر را تا آخر عمرتان تماشا نمی‌کنید تا ببینید دیگر هیچ لذتی برایتان ندارد. چرا کسی باید اینگونه سیستم مغز خود را به هم بزند و خودش را در معرض چنین چیزی قرار دهد؟ این را برای خودتان روشن کنید، بعد از یک ماه، هیچ فرقی در آن پورن ایجاد نخواهد شد، آیا به راحتی بعد گذشت این زمان چیزی در آن کلیپ‌ها یا آن سایت‌ها تغییر می‌کند؟ چرا باید ماهیت پورن بعد از این مدت تغییری کند؟

این موضوع را خودتان هم می‌توانید آزمایش کنید، یکی از آن کلیپ‌های داغ ماه گذشته را پیدا کنید تا ثابت کنید چیز متفاوتی در آن وجود دارد. سپس این کلیپ را نگه دارید و یک ماه بعد، بدون تماشای پورنی دیگر، همان را دوباره تماشا کنید. در اینجا است که ماهیت توهم لذت پورن مشخص می‌شود، هیچ کس هیچ کدام از فیلم‌های پورن را نمی‌تواند برای مدت طولانی تحمل کند، اعتیاد به پورن‌گرایی در اصل اعتیاد به جست و جوگری است. اعتیاد به این است که در سایت‌های پورن چرخ بزنید و چیزهای مختلف را پیدا کنید. اکنون که این را می‌دانید چرا باید بیرون آمدن از این چرخه سخت باشد؟

اما پس حس رضایت و لذت از کجا می‌آید؟ آنها فقط و فقط به این دلیل هستند که اگر فرد نتواند

درد های کناره گیری را تسکین دهد، احساس بدبختی می کند. برای این فرد، تفاوت بین تماشای پورن و ندیدن تفاوت بین شاد بودن و بدبخت بودن است. به همین دلیل به نظر می رسد که پورن داروی درد آنهاست و لذتی در آن هست. در حالی که معتادانی که اول صبح برای تماشای پورن وارد سایت خود می شوند، چه تماشا کنند چه نکنند، بدبخت هستند.

کاهش مصرف نه تنها هرگز کارساز نیست، بلکه بدترین شکل خود شکنجه گری نیز هست. این روش جواب نخواهد داد زیرا در ابتدا، فرد امیدوار است که با کمتر و کمتر کردن این عادت، تمایل خود را برای تماشای پورن کاهش دهد. ولی پورن عادت نیست، بلکه یک اعتیاد است. ماهیت هر اعتیادی خواستن بیشتر و بیشتر است نه کمتر و کمتر. بنابراین برای کاهش مصرف، فرد مجبور است تا آخر عمر از اراده و دیسیپلین استفاده کند. بنابراین، کاهش به معنای اراده و انضباط برای همیشه است، و فرد همیشه در حالت جنگی زندگی می کند و آرامش ندارد. ترک واقعی بسیار ساده تر و کم دردسرسر است، در اینترنت ده ها هزار مثال و داستان در مورد افرادی وجود دارد که سعی در کاهش داشتند و شکست خورده اند.

مشکل اصلی در ترک این اعتیاد، اعتیاد و وابستگی به دوپامین نیست، که در اصل، کنار آمدن با این جنبه ی اعتیاد بسیار آسان است. مشکل اصلی، این باور اشتباه است که پورن به فرد لذت می دهد، که در ابتدا با شستشوی مغزی که قبل از معتاد شدن در فرد به وجود آمده بوده است، شروع می شود، و با اعتیاد واقعی بیشتر تقویت می شد. تنها کاری که کاهش مصرف می کند، این است که شست و شوهای مغزی را بیشتر و بیشتر تقویت می کند، تا جایی که پورن بر زندگی فرد کاملاً مسلط می شود و آنها را متقاعد کند که با ارزش ترین چیز روی زمین اعتیاد به پورن است.

تنها مواردی که با کاهش مصرف موفق شده اند، مواردی اند که برای یک مدت نسبتاً کوتاهی مصرف را کاهش داده اند و بعد از آن بلافاصله وارد دوره ی ترک کامل شده اند. دلیل موفقیت این افراد کاهش مصرف نبوده است، بلکه با وجود کاهش مصرف، توانسته اند موفق شوند. ولی باز هم تنها کاری که انجام داده است، طولانی تر کردن عذاب بوده است. تلاش های ناموفق باعث به وجود آمدن این فکر شده اند که فرد هرگز نخواهد توانست پورن را برای همیشه ترک کند، در نتیجه به این فکر افتاده است که حداقل مصرفش را کم کند، استراتژی ای که در عمل تاثیر عکس

خواهد داشت.

با این حال، کاهش مصرف، شاید بتواند به نشان دادن بیهودگی پورن کمک کند، و به وضوح نشان می‌دهد که تماشای پورن پس از دوره‌های پرهیز نیز لذتبخش نیست. شما باید سر خود را به دیوار آجری بکوبید (تحمل دردهای عقب نشینی) تا در هنگام توقف این کار، آن را لذت بخش ببینید. بنابراین، انتخاب‌های فرد در اینجا عبارت‌اند از:

۱. کاهش مادام‌العمر و تحمل شکنجه‌های خودخواسته، هرچند که در نهایت نیز موفق به کاهش مصرف نخواهید شد و اعتیاد راه خودش را پیدا می‌کند و شما را دوباره زمین می‌زند.

۲. بگذارید اعتیادتان بیشتر و بیشتر شود و به طور فزاینده‌ای خود را برای تمام عمر، شکنجه کنید، که این نیز کاری بیهوده است.

۳. به خودتان لطف کنید و یک بار برای همیشه، پورن را قطع کنید و یک نفس راحت بکشید.

جنبه دیگری که کاهش مصرف، نشان می‌دهد، این است که چیزی به نام تماشای پورن مناسبتی، یا گاه به گاه وجود ندارد. پورن اینترنتی یک واکنش زنجیره‌ای است، این را در ذهنتان روشن کنید که این یک واکنش زنجیره‌ایست و این زنجیر تا پایان عمر ادامه خواهد داشت، مگر اینکه تلاش مثبتی برای شکستن آن انجام دهید.

یادتان باشد: کاهش مصرف فقط و فقط شمارا بیشتر درگیر اعتیادتان خواهد کرد.

فصل ۱۳

فقط یک نگاه

فقط یک نگاه دیگر، افسانه ای بیش نیست که باید نسبت به آن، آگاه باشید:

- فقط یک نگاه بود که در درجه ی اول باعث شروع این اعتیاد شد.
- فقط همین یک نگاه در لحظات سخت و شرایط خاص بود که باعث شد، بیشتر تلاش های خوبمان برای ترک پورن، شکست بخورند.
- فقط یک نگاه لازم است تا بعد از موفقیت و از بین بردن چرخه ی اعتیاد، دوباره مارا به داخل تله بازگرداند. بعضی وقت ها افراد این کار را می کنند تا نشان دهند دیگر نیازی به پورن ندارند، ولی همین یک نگاه دوباره آنها را به دام می اندازد.

عواقب پورن، آنقدر وحشتناک است که افراد گمان می کنند دیگر هرگز به آن باز نخواهند گشت ولی با یک نگاه، با پای خودشان به داخل تله، باز می گردند. افراد فکر می کنند اگر چیزی باعث

بدبختی و احساس گناه در آنها می شود پس با یک نگاه قرار نیست به آن برگردند، ولی در واقعیت امر، این دقیقاً اتفاقی است که می افتد و فقط یک نگاه برای بازگشت به تله کافی است.

معمولاً توهم یک صحنه ی خاص است که جلوی تلاش افراد برای ترک را می گیرد. ذهنشان صحنه ای را تصور کرده و آن را خاص و بهتر از بقیه ی پورن های موجود جلوه می دهد. توهمی که بعد از یک مسافرت طولانی، یک روز سخت کاری، مسئولیت های خانواده و فرزندان و ... به سراغ فرد می آید. این را محکم در ذهنتان نگه دارید که چیزی به اسم فقط یک نگاه وجود ندارد. اعتیاد یک واکنش زنجیره ای است که تا آخر عمرتان ادامه خواهد داشت مگر این که زنجیر را پاره کنید. افسانه ی یک صحنه ی منحصر به فرد، یا یک چیز خاص است که باعث می شود اشخاص بعد از ترک دلتنگ شوند. این که دیدن یک صحنه چیز مهمی نیست را از ذهنتان بیرون کنید. این ذهنیت فقط یک توهم ساخته ی ذهن شماست. هر بار که به پورن فکر کردید آن را همانطور که هست ببینید. یک زندگی کثیف و گذارندن بهترین و با ارزش ترین روز هایتان را پای صفحه ی نمایشگر ببینید در حالی که این زمان با ارزش صرف نابود کردن ذهن و جسمتان می شود. یک عمر بردگی و ناامیدی را ببینید. این نکته را در ذهنتان روشن کنید که یک نگاه، مساوی است با یک عمر بردگی.

ایرادی ندارد اگر همیشه نمی توانید سرگرمی ای برای پر کردن زمان های خالی پیدا کنید. پر کردن تمام زمان های خالی در طول زندگی غیر ممکن است. می توانیم برای بسیاری از آنها برنامه ریزی کنیم ولی خیلی وقت ها این گونه زمان ها چه بخواهیم و چه نخواهیم بر ایمان پیش می آید. زمان های خوب و بد نیز اتفاق خواهند افتاد. این چیز ها ربطی به پورن ندارد. این را همیشه به خاطر داشته باشید که دلیل این زمان های خوب یا بد پورن نیست. یا برای یک عمر در گیر بدبختی و پورن هستید و یا نیستید، حد وسطی وجود ندارد. هیچ کس سم سیانید نمی خورد فقط بخاطر این که از مزه ی بادام خوشش می آید. پس خودتان را با توهم فقط یک نگاه ایرادی ندارد، تنبیه نکنید. از یک معتاد بپرسید: اگر می توانستی به قبل از معتاد شدن برگردی آیا دوباره تصمیم می گرفتی معتاد شوی؟ جواب همیشه واضح است، هرگز. با این حال همه ی معتادان در هر روز زندگیشان این فرصت را دارند پس چرا از آن استفاده نمی کنند؟ جواب ترس است. ترس از این که نخواهند توانست ترک کنند و یا زندگی هرگز به خوبی قبل نخواهد شد.

دست از شوخی بردارید. شما می توانید، همه ی معتاد ها می توانند. به طرز مسخره ای ساده است فقط لازم است یک سری اصول را در ذهن داشته باشید:

۱. چیزی برای ترک وجود ندارد. چیزی برای از دست دادن وجود ندارد، فقط دست آورد های مثبت شگفت انگیزی در این مسیر نسبتان خواهد شد.
۲. هرگز خودتان را با توهم فقط یک نگاه، یا این یکی مشکلی ندارد قانع نکنید. چنین چیزی وجود ندارد. یک نگاه مساوی است با یک عمر کثافت و بردگی.
۳. هیچ چیز خاص و متفاوتی درباره ی شما وجود ندارد. همه ی افراد می توانند به آسانی ترک کنند.

برخی افراد فکر می کنند اعتیاد آنها متفاوت است یا این که اعتیادشان صرفاً بخشی از شخصیتشان است. معمولاً این اتفاق در نتیجه ی خواندن مقدار زیادی مطلب درباره ی اعتیاد می افتد. چنین چیز هایی وجود خارجی ندارند، هیچ کس با نیاز به خودارضایی کردن با تصاویر دو بعدی به دنیا نمی آید تا زمانی که به دام آن بیفتد. این ماده ی اعتیاد آور است که شمارا در دام خود نگه می دارد، نه طبیعت یا شخصیتان یا هیچ مشکل خاصی درباره ی شما. طبیعت محرک های فرا طبیعی است که باعث می شود اینگونه فکر کنید. در هر صورت لازم است که این باور ها را اصلاح کنیم زیرا اگر باور دارید که یک معتاد هستید پس یک معتاد هستید حتی اگر هیولای کوچکی درون شما مدت ها باشد که از بین رفته باشد. لازم است که شست و شو های مغزی را از بین ببریم.

فصل ۱۴

پورن بینان تفنی

معتادان سنگین، تمایل دارند به معتادان تفنی، حسودی کنند. همه با این گونه افراد مواجه شده ایم که می گویند: می توانم یک هفته بدون آن دوام بیاورم و واقعا اذیت نمی شوم. بعد از شنیدن چنین جملاتی از مصرف کننده های تفنی، ما نیز آرزو می کنیم ای کاش چنین بودیم. شاید باورش سخت باشد ولی هیچ معتادی از معتاد بودن لذت نمی برد. هرگز فراموش نکنید:

- هیچ معتادی تصمیم نداشته است معتاد شود. تفنی یا غیره فرقی نمی کند، در نتیجه:
 - همه ی معتادان در درون خودشان، احساس حماقت می کنند. در نتیجه:
 - هر معتادی، مجبور است در یک تلاش بیهوده به خود و دیگران دروغ بگوید، تا حماقت خود را توجیه کند.
- طرفداران بازی فوتبال، درباره ی این که چقدر بازی می کنند و یا چقدر می خواهند بازی کنند،

لاف می زنند. پس چرا این اشخاص سعی می کنند درباره ی این که چقدر کم خودارضایی می کنند لاف می بزنند؟ اگر معیار واقعی کمتر خودارضایی کردن است، پس مطمئناً بهترین حالت برای کسی است که اصلاً خودارضایی نمی کند، درست است؟

اگر کسی به شما بگوید: من می توانم تمام هفته را بدون هویج، دوام بیاورم و این مسئله کوچک ترین اذیتی برای من ندارد. به نظرتان مسخره نمی آید؟ اگر من از هویج خوشم می آید و از آن لذت می برم چرا باید برای یک هفته از آن پرهیز کنم؟ اگر از آنها لذت نمی برم پس چرا اصلاً چنین جمله ای را می گویم؟ وقتی فرد درباره ی این که می تواند یک هفته بدون پورن دوام بیاورد حرف می زند در واقع سعی دارد خودش و شما را قانع کند که مشکلی ندارد. ترجمه ی درست این جمله این است که: من طوری توانسته ام خودم را مدیریت کنم که یک هفته بدون پورن دوام بیاورم. و بعد از آن مانند هر معناد دیگری امیدوار هستند که شاید بتوانند این بار تا آخر عمرشان دوام بیاورند. اما فقط می توانند یک هفته دوام بیاورند و می توانید تصور کنید که بعد از یک هفته احساس محرومیت، بالاخره آن وعده ی پورن چه ارزشی برایشان پیدا می کند؟

این دقیقاً دلیل آن است که چرا معتادان تفننی، به طور موثر از معتادان سنگین، بیشتر گیر افتاده اند. در واقع آنها معتاد تر نیز محسوب می شوند. برای آنها توهم لذت بردن از پورن نه تنها بزرگ تر است بلکه آنها تمایل کمتری نیز برای ترک دارند زیرا فکر می کنند چون زمان کمتری را به اعتیادشان اختصاص داده اند، پس آن نیز مضرات کمتری برایشان خواهد داشت. حتی اگر دوچار مشکلاتی شوند که پورن باعث آنها شده است آن را به گردن عوامل دیگر می اندازند. یادتان باشد تنها لذتی که افراد در چرخه ی جست و جوی بی پایان دوپامین با استفاده از پورن نسیبشان می شود در واقع لذت از بین رفتن حس محرومیتی است که پورن قبلی باعث آن شده بود. خلاص شدن از درد های ترک است که آنها آن را به لذت تعبیر می کنند. این لذت فقط نوعی توهم است. هیولای کوچک را مانند خارش کوچک قسمتی از بدن در نظر بگیرید که ما به صورت خود آگاه از آن بی خبریم. پورن باعث از بین رفتن موقتی این خارش شده و فرد آن را لذت تعبیر می کند.

اگر یک خارش دائمی داشته باشید، تمایل طبیعی این است که سعی کنید آن را از بین ببرید. و از آن جایی که در اعتیاد هر بار نیاز به مصرف بیشتر می شود، در اینجا خودش را به شکل جست و

جو گری و رفتن به سمت تنوع و شوک بیشتر نشان می دهد و همین باعث می شود فرد مدام نیاز به پورن داشته باشد و تبدیل به یک مصرف کننده ی زنجیره ای شود. البته معتادان تفننی، کمتر قادر به دیدن این زنجیر ها هستند.

باور رایج این است که معتادان سنگین، انسان های ضعیفی هستند. خود آنها نیز نمی توانند متوجه شوند چرا دیگران می توانند مصرفشان را کنترل کنند، ولی آنها نمی توانند. ولی مصرف کننده های سنگین باید این را به خاطر داشته باشند که پورن بینان تفننی قادر نیستند این واکنش زنجیره ای را به درستی مشاهده کنند. و البته بسیاری از این معتادان تفننی که اشخاص به آنها حسودی می کنند، به خاطر شغلشان، مشکلات سلامتی شان و یا دلایل دیگر است که قادر نیستند بیشتر مصرف کنند.

اکنون وقت آن است که چند اصطلاح را تعریف کنیم:

غیر معتاد: کسی که هرگز در تله نیفتاده است، ولی اینگونه اشخاص نباید از خود راضی باشند. آنها بیشتر به دلیل شانس یا شرایط محیطی خوبی که داشتند به سمت این اعتیاد نرفته اند. و البته همه ی معتادان نیز در ابتدا فکر می کرده اند که هرگز معتاد نخواهند شد و بسیاری از این غیر معتادان نیز هستند که ممکن است در آینده گرفتار شوند.

معتاد تفننی: به دو دسته تقسیم می شوند:

۱. معتادی که گرفتار تله شده است اما متوجه آن نیست، به چنین کاربرانی حسادت نکنید. آنها صرفاً دارند از شهد دهانه ی یک گیاه گوشت خوار، می چشند و به احتمال زیاد، به زودی مصرف کنندگان سنگینی خواهند شد. به یاد داشته باشید، همانطور که همه الکلی ها، با عنوان الکلی های تفننی شروع کرده اند، همه معتادان به پورنوگرافی نیز، به عنوان معتادان تفننی کار خود را شروع می کنند.

۲. معتادانی که قبلاً معتاد سنگین بودند، و برای همین فکر می کنند نمی توانند ترک کنند، در نتیجه، معتاد تفننی شده اند. این افراد در بین معتاد ها، غمگین ترین ها هستند و به شاخه های مختلفی تقسیم می شوند که هر کدام از آنها به صورت جداگانه نیاز به توضیح دارد.

روزی یک باری ها: اگر اینها واقعا از پورن و خودارضایی لذت می برند پس چرا فقط روزی یک بار؟ اگر هر وقت بخواهند، می توانند آن را داشته باشند و یا کنار بگذارند، پس چرا به خودشان زحمت می دهند. این افراد فقط برای یک ساعت در روز از درد های ترک رها هستند و باقی روزشان در حالی می گذرد که همه ی زندگیشان پورن شده است و مجبور اند از اراده ی خود برای تحمل آن استفاده کنند.

تور شده ها: آنها هر روز خواستار حق ارگاسم هستند، اما شریک جنسی آنها همیشه از انجام این درخواست راضی نیست. در ابتدا، آنها از پورن اینترنتی برای پر کردن این خلاء استفاده می کنند، اما پس از مدتی، در چرخه ای از تازگی، شوک، تصاویر فوق طبیعی و ... گرفتار می شوند. در واقع، آنها از طرد شدن توسط شریک زندگی خود خوشحال نیز هستند. زیرا چیزی شبیه بهانه را فراهم می کند. اگر پورن اینترنتی، انقدر آسان تر و در دسترس تر است، اصلاً چرا خودتان را به زحمت بیاندازید؟ در عوض به سراغ آن بروید. آنها حتی از پورن بینی ای که مجبورند شریک زندگی خود را در ذهن خود داشته باشند، لذت نمی برند. در برخی مواقع، آنها با این بهانه که دارند دنبال شریک زندگی واقعی خود یا نیمه ی گمشدشان می گردند، توجیهی برای پورن دیدنشان پیدا می کنند.

رژیم پورنی ها: همچنین اینگونه نیز شناخته می شوند: هر وقت بخواهم می توانم ترک کنم تا به حال هزار بار توانسته ام ترک کنم.

این افراد فکر می کنند، مدتی عدم مصرف پورن باعث افزایش انرژی آنها می شود و اینگونه می توانند با افراد واقعی بیشتری ملاقات کنند. ولی اگر این دلیلشان است، چرا هر چهار روز یک بار؟ هیچ کس نمی تواند آینده را پیش بینی کند، اگر فرصت آشنایی با یک فرد جدید درست بعد از جلسه ی برنامه ریزی شده ی پورنشان اتفاق بیفتد چه؟ همچنین، اگر گاه به گاه پورن دیدن خوب است، چرا این کار را هر روز انجام نمی دهند؟ در صورتی که با این استدلال باید هر روز دیدن آن بهتر نیز باشد. ثابت شده است که برای سالم نگه داشتن اندام تناسلی، خودارضایی لازم نیست و کاملاً مشخص است که اصلاً نیازی به پورن نیز نیست، انسان های گذشته بدون وجود آن، زندگی می کردند و احساس نیاز هم نمی کردند. حتی اگر اینطور باشد، هیچ مربی ای در زمینه ی توسعه

ی فردی که در مورد آسیب های عصبی پورن، خواننده باشد هرگز تماشای پورن را توصیه نخواهد کرد. حقیقت این افراد این است که آنها هنوز درگیر پورن هستند. اگرچه آنها از اعتیاد فیزیکی خلاص شده اند، اما هنوز با مشکل اصلی که شستشوی مغزی است رو به رو نشده اند. آنها هر بار امید دارند که برای همیشه ترک کنند، اما به زودی دوباره در همان دام قبلی گرفتار می شوند.

اکثر معتادان، به این افرادی که تازه در حال شروع هستند، حسادت می کنند و به این فکر می کنند که این فرد رژیم گیرنده، چقدر خوش شانس است که می تواند استفاده از پورن را کنترل کند. با این حال، آنها نادیده می گیرند که این افراد استفاده از پورن را کنترل نمی کنند، وقتی در حال تماشای پورن هستند، آرزو می کنند که ای کاش این تماشا را کنترل نمی کردند. آن ها دردسر توقف را پشت سر می گذارند، سپس شروع به احساس محرومیت می کنند و دوباره در دام می افتند. آنها بدبخت ترین موجودات هر دو جهانند. اگر در مورد آن فکر کنید می بینید که معتادانی که اجازه ی تماشای پورن به آنها داده شده است، آرزو می کنند که ای کاش این اجازه را نداشتند. پورن تنها زمانی با ارزش می شود که اجازه ی تماشای آن را نداشته باشیم و مجبور به ترک باشیم، این جاست که حس محرومیت ایجاد می شود. سندرم میوه ممنوعه یکی از معضلات وحشتناک معتادان است. آنها هرگز نمی توانند برنده شوند زیرا به دنبال یک افسانه، و یک توهم هستند. تنها یک راه برای ترک موفق وجود دارد، متوقف کردن این خواستن، و همچنین متوقف کردن پورن.

معتادانی که می گویند: من فقط کلیپ های واقعی را تماشا می کنم. : بله همه برای شروع همین کار را می کنند ولی جالب است که چطور میزان شوک آور بودن این کلیپ ها به طور متوسط هر بار بیشتر و بیشتر می شود. اتفاقی که می افتد این است که فرد به مرور زمان نسبت به این کلیپ ها حساسیت زدایی می شود. این جست و جوی تازگی در این پورن ها وجود ندارد، در نتیجه اینها نیز مارو به درون سیاه چاله می کشد و آرام آرام مارا به سمت پورن های دیگر حرکت می دهد.

دام دیگر در این دسته، پورن های آماتور یا خانگی است. بیشتر آنها تقلبی هستند و شما نیز این را می دانید، به علاوه نمی توانید در اولین موردی که به چشم شما برخورد می کند، همانجا متوقف شوید، در عوض به جستجو و جستجو ادامه خواهید داد. به یاد داشته باشید، این تنها ارگاسم نیست

که مغز به دنبال آن است، بلکه این فرایند جست و جوگری است که باعث آزاد شدن دوپامین در مغز می شود. موضوع اصلاً محتوای پورن، چه آماتور و چه حرفه ای، نیست. بلکه ترشح دوپامین در مغز است که باعث ایجاد حساسیت زدایی می شود و تحمل مارا نسبت به آنها افزایش داده و مارا به سمت بیشتر و بیشتر، سوق می دهد. پورن عملکرد طبیعی مغز را از بین می برد، و با هر بار انجام این کار این مسیر را در ذهن، هموار تر می کند.

معتادانی که می گویند: من ترک کرده ام ولی هر از گاهی نگاهی می اندازم :

به نوعی این گروه، رقت انگیز ترین گروه محسوب می شوند. یا زندگی خود را با این باور می گذرانند که محروم شده اند، یا بیشتر اوقات، این یک نگاهشان تبدیل به دومی و سومی خواهد شد. آرام آرام دوباره این مراحل را طی کرده، دیر یا زود دوباره تبدیل به معتادان سنگین می شوند. آنها دوباره گرفتار همان تله ای شده اند که در وهله اول در آن افتاده بودند.

اکنون بیایید نگاهی به این موضوع بیندازیم که چرا در اصل، معتادان تفننی از معتادان سنگین، معتاد تر محسوب می شوند و این که این افراد ابداً از معتادان سنگین خوشحال تر نیستند، به داستان زیر توجه کنید:

یک خانم با جایگاه اجتماعی بالا، برای سال های متمادی، درگیر داستان های پورن موجود در اینترنت شده بود. البته او هر شب فقط یک داستان می خواند و از نظر اراده نیز، زن بسیار با اراده ای بود. بسیاری از معتادان دیگر ممکن است به این خانم حسودی کنند و بگویند اصلاً چرا این شخص باید تصمیم به ترک داشته باشد؟ چیز هایی که او می خواند بسیار ملایم تر از تصاویر و کلیپ های موجود در اینترنت است و تازه ریسکی هم برای بیماری هایی مانند اختلال نعوظ، وجود ندارد.

ولی آنها مرتکب این اشتباه شده اند که تصور می کنند، معتادان تفننی خوشحال تر هستند و کنترل بیشتری روی خودشان دارند. البته شاید کنترل بیشتری داشته باشند ولی مطمئناً خوشحال تر نیستند. در مورد این خانم هم، او از شریک جنسی و زندگی جنسی اش راضی نبود. و در مواجهه با استرس های روزه نیز بسیار آسیب پذیر به نظر می آمد. نزدیکانش متوجه نمی شدند که چه چیزی باعث اذیت او شده است. حتی با این که از طریق دلیل تراشی، خود را متقاعد کرده بود که چیزی برای ترس وجود ندارد، باز هم نمی توانست از روابط واقعی لذت ببرد که همواره دارای فراز و نشیب های

واقعی هستند. مرکز پاداش مغز او به دلیل سیل روزانه دوپامین قادر مدیریت استرس های روزانه ی زندگی نبود. کاهش تعداد گیرنده های مغزش او را افسرده کرده بود. مانند بسیاری از افراد، او نیز نگران جنبه های تاریک پورن و چیز هایی که درباره ی برخورد با زنان در این صنعت شنیده بود، بود. در نهایت، او قربانی شستشوی مغزی اجتماعی شد و اولین سایت پورن خود را امتحان کرد. برخلاف اکثر کسانی که با همان اولین برخورد، تسلیم می شوند و به پورن بینان زنجیره ای تبدیل می شوند، با دیدن آن اولین کلیپ های ناپسند و خشن، او سعی کرد در برابر لغزش های بعدی مقاومت کند.

اگر چه قادر به توقف استفاده از آن نبود، ولی می ترسید که تبدیل به یک معتاد بیست و چهار ساعته شود. بیست و سه ساعت و ده دقیقه از هر یک از آن روزها مجبور بود با وسوسه و بی احساسی نسبت به دوست پسرش مبارزه کند، و همه ی فکرش این باشد که نباید پورن ببیند. برای انجام کاری که او انجام داد، اراده فوق العاده ای لازم بود و در نهایت اشک او را در آورده بود، او این شکنجه را تحمل می کرد تا در نهایت ده دقیقه از روز را به پورن دیدن بگذراند. چنین مواردی نادر هستند، اما منطقی به آن نگاه کنید: یا یک عصا یا لذت واقعی در پورن وجود دارد، یا وجود ندارد. اگر وجود دارد، چه کسی می خواهد یک ساعت، یک روز یا حتی یک هفته صبر کند؟ چرا باید در این بین از عصا یا لذت محروم شوید؟ اگر عصا یا لذت واقعی وجود ندارد، دیگر چرا اصلا باید به پورن دیدن ادامه داد؟

فصل ۱۵

یوتیوب، اینستاگرام، توییچ و ...

معتادان این موارد نیز می توانند جز معتادان تفننی دسته بندی شوند، ولی تاثیر این موارد آنقدر زیرکانه و موذی است که به نظرم نیاز به یک فصل جداگانه دارد. این موارد در نهایت کنترل شمارا روی خودتان نابود خواهند کرد. یکی از افراد در یکی از فروم های نوفپ، تجربه ی خودش را با این موارد، اینگونه شرح می دهد:

من در هفته ی سوم یکی از تلاش های نا فرجامم برای ترک بودم. نارضایتی های همسرم باعث این تلاش من برای ترک شده بود. به او می گفتم فشار کاری است که من را اذیت می کند، و به این خاطر است که چند وقتی است که بی حوصله هستم. همسرم به من می گفت: (می دانم تحت فشار کاری هستی، ولی خودت را جای من بگذار، آیا می توانی تماشا کنی کسی که دوستش داری با

دست های خودش، خودش را نابود کند؟) این موضوع من را تحت تاثیر قرار داده بود، در نتیجه دیگر تصمیم به ترک گرفتم. او می دانست من به او خیانت نمی کنم، ولی این موضوع بدتر از این ها بود. بعد از سه هفته این تلاش من نیز شکست خورد، زیرا با یکی از دوستان قدیمی خود، مشاجره ی شدیدی داشتم. من با این جر و بحث، کار خود را توجیه کردم. ولی بعد ها فهمیدم اصلاً مشکلی با آن دوست قدیمی ام نداشتم، بلکه این هیولای کوچک بود که من را به آن وا داشت.

به هر حال دیگر بهانه ام را داشتم. به شدت به رهایی نیاز داشتم و اصلاً برابرم مهم نبود چگونه. همسرم آماده نبود، در نتیجه احساس کردم که حق دارم به نوعی خودم را تخلیه کنم. این جا بود که خودم را متقاعد کردم در این سمت خط قرمز می مانم و فقط، ویدئوهای یوتیوب را تماشا خواهم کرد، و اگر این کار را بکنم، مشکلی نخواهد بود. اما همسرم در اواخر شب دوباره آمد و می خواست، عشق ورزی کند، با این حال من خسته بودم و دیگر نیز انرژی جنسی ای در من نمانده بود، برای همین گفتم سردرد دارم. نمی توانستم ببینم این کار چقدر همسرم را ناامید می کند و عذاب وجدان داشتم. سپس آرام آرام به روتین قبلی بازگشتم و اینبار یوتیوب، تبدیل به مقصد جدید من، شده بود. به یاد دارم که در آن زمان کاملاً راضی بودم و با خود می گفتم حداقل دارم مصرفم را کاهش می دهم. در نهایت، همسرم مرا متهم می کرد که همچنان او را نادیده می گیرم. من خودم متوجه این موضوع نبودم، اما او مثال هایی آورد از زمان هایی که باعث دعواهای ساختمانی می شدم و از خانه بیرون می زدم. در مواقع دیگر، دو ساعت زمان را صرف کارهای ساختمانی کرده بودم و او را نادیده گرفته بودم. وقتی یک مقصد آنلاین بی درد سر وجود دارد، بازگشتن به زندگی سخت تر می شود.

بدترین چیز درباره ی معتادان یوتیوبی این است که توهم این که از چیزی محروم شده اند را در ذهنشان تقویت می کند. انگار دائما کسی مجبورشان کرده سمت سایت های پورن نروند و باید فقط در یوتیوب بمانند، اینگونه حس اجبار و محرومیت در آنها بیشتر می شود. به طور همزمان احترام به خودشان را نیز از دست می دهند. زیرا کسی که با خود روراست باشد و به خود دروغ نگوید، اصلا نیازی به این کار نمی بیند. ممکن است این موضع قبلا برایتان اتفاق افتاده باشد، یا شاید همین الان هم در چنین حالتی باشید.

مشکل وبسایت هایی مانند توییچ، اینستاگرام، توییتر و تیک تاک (و اکثر رسانه های اجتماعی) این است که برای افراد مانند مکمل ها و جایگزین ها عمل می کنند. با توجه به جست و جویی و تازگی ای که در آنها وجود دارد، باعث تحریک دوپامین می شوند، اما افراد خود را فریب داده و فکر می کنند در منطقه ای امن هستند. یادتان باشد، دوپامین در پی جست و جو تامین می شود نه در در پی رسیدن به مطلوب، و هیولای کوچک اصلا اهمیتی نمی دهد که دوپامینش را از چه منبعی تامین کند. برای فرد معتاد، محتوای دریافتی در این شبکه های اجتماعی به او تسکین زودگذری می دهد و برای مدت کوتاهی، عوارض کناره گیری را بر طرف می کند ولی آنها را در تله نگه می دارد و باعث می شود منتظر وعده ی بعدی تماشای خود باشند.

مدلی که شما در تصویر می بیند واقعا زیباست، و شاید اگر او اکنون واقعا کنار شما بود، باعث خوشحالی شما می شد، اما چیزی که شما در این شبکه ها می بینید، فقط و فقط یک تصویر است و وجود خارجی ندارد. مغز شما مثل یک گاو در مسابقات گاو بازی است که فریب خورده و به سمت شل قرمز می دود، مغز شما نیز فریب این تصاویر غیر واقعی را خورده است. شاید فکر کنید بدون خودارضایی کردن با آنها، ایرادی ندارد. اما یادتان باشد مغز شما فقط به دنبال جست و جویی و تازگی و تامین دوپامینش است و هیولای کوچک اصلا اهمیتی نمی دهد که غذایش از کجا تامین شود. این دقیقا همان تله ی قبلی است.

برای این افراد، تنش ناشی از عدم اجازه عبور از خط قرمز برای دریافت دوپامین ناشی از پورن که خود را سزاوار آن می دانستند، آنها را به این فکر می اندازد که به راستی لذت این کار کجاست؟ پس از مدتی ویدیوهای امن یوتیوب هم، به دلیل حساسیت زدایی و عدم تازگی، تاثیرشان را بر

روی شما از دست خواهند داد و دیر یا زود، دوباره به حرمسرای آنلاین خود بازخواهید گشت. تحقیر نهایی زمانی اتفاق می افتد که این اتفاق می افتد و دوباره به سراغ سایت های پورن می روید و به دنبال یک نگاه، این واکنش زنجیره ای دوباره شروع می شود، و دوباره وارد تله می شوید.

این است تمام آن لذتی که معتادان پورن از آن دم می زدند؟!

فصل ۱۶

عادت اجتماعی ؟

اولین و اصلی ترین دلیلی که باعث می شود افراد تصمیم به ترک بگیرند مشکلات مربوط به سلامت ذهن و جسم است. البته این دلایل همیشه وجود داشته اند و ما نیز همواره به آنها آگاه بوده ایم. ما حتی نیاز به تحقیقات علمی نداریم تا متوجه شویم پورن مضر و اعتیاد آور است و می تواند زندگیمان را نابود کند. بدن انسان پیچیده ترین چیزی است که بر روی سیاره زمین وجود دارد و ما از ابتدا می دانستیم اینگونه محرک های فوق طبیعی حکم سم را دارند .

تنها دلیلی که ما را درگیر پورن نگه می دارد همپوشانی چرخه ی اعتیاد با برنامه ریزی تکاملی ماست. پورنوگرافی اینترنتی رایگان است و دسترسی به آن آسان است و بیست و چهار ساعت روز در حال پخش است. پورن را زمانی بی ضرر می دانستند ولی آن زمان پورن محدود به عکس های ایستا می شد یا برای تهیه یک ویدیو باید تا فروشگاه محلیتان می رفتید. و پورنوگرافی اینترنتی قابل مقایسه با آن زمان نیست.

اما امروزه به طور عمومی پذیرفته شده است و حتی خود کاربران نیز قبول دارند، پورن نوعی محرک فراطبیعی است و باعث به وجود آمدن اعتیاد می شود. در گذشته هیچ مردی این را قبول نمی کرد که خودارضایی کند و این کار را تحقیر آمیز می دانست. در مکان های عمومی، مردان ترجیح می دادند با زنان معاشرت کرده و رابطه ی جنسی واقعی داشته باشند. امروزه به دلیل اعتیاد به پورنوگرافی این روند برعکس شده است، مرد های امروزی تمایلی به برقراری ارتباط با زنان ندارند. امروزه افراد آرام آرام متوجه این خطرات شده اند و همه ی کاربران افکار جدی ای برای ترک کردن دارند. امروزه دیگر پذیرفته شده است که پورن چیزی مضر و فعالیتی بی مصرف است.

در انجمن های آنلاین چیزی که بسیار بر آن تاکید می شود، جنبه های ضد اجتماعی پورن است. اگر در گذشته شخص با هر روز پورن دیدن و ارگاسم داشتن به خود می بالید، این ذهنت آرام آرام دارد با ذهنت برده ی هیولای پورن بودن جا به جا می شود.

تنها دلیلی که مردم بعد از فهمیدن این موضوعات باز هم به مصرف ادامه می دهند این است که در تلاش برای ترک شکست خورده اند و یا از تصمیم برای ترک می ترسند. طیف گسترده ای درباره این موضوع، در اینترنت وجود دارد. برخی از پورن، خودارضایی و ارگاسم پرهیز می کنند، برخی دیگر راه های دیگری مانند احتباس مایع منی یا پرهیز از پورن را پیشنهاد می کنند. ولی وقتی زندگی بدون PMO خودتان را شروع کنید، خودتان خواهید فهمید کدام یک از این استراتژی ها برای شما مناسب تر است. البته انتخابتان هر چه که باشد خواهید فهمید هرچقدر کمتر مغزتان را با آزاد کردن مواد شیمیایی از طریق ارگاسم تحت فشار بگذارید بهتر است. و هرگز هم پورن تماشا نکنید. و نگاهتان به رابطه ی جنسی و ارگاسم یک لذت یا عصبی کمکی برای کنار آمدن با احساساتتان نباشد.

جوامع پرطرفدار آنلاین که توسط غیرمعتادان تأسیس شده اند، نه تنها به ترک پورن، بلکه خودارضایی نیز اختصاص دارند. این سایت ها در نهایت برای افراد مفید هستند، اما در آنها برای ترک استفاده از قدرت اراده توصیه می شود. پیامد و سواسی شدن نسبت به شمردن روز ها و سایر اقدامات، عدم ترجمه به خود و عدم شادی است. شست و شوی مغزی همچنان در این جوامع جریان دارد. در نهایت، شخصی شکست می خورد و یک اثر دومینیوی رخ می دهد، و بقیه نیز سقوط می کنند.

درست است که در این جوامع افراد متوجه می شوند که در این مشکل تنها نیستند. با این حال، راه پر مشقتی را طی می کنند و در حال شکنجه کردن خود هستند. شاید مرورگر خود را ببندند ولی تمایل خود را از بین نبرده اند. ولی روش آسان برعکس عمل می کند. در این روش ابتدا تمایل را از بین می بریم و سپس مرورگر خود را نیز می بندیم. شرح حال این جوامع مانند کشتی در حال غرق شدن است. هر روز افراد بیشتری این کشتی را ترک می کنند و آنهایی که باقی می مانند می ترسند که نکند آخرین نفر باقی مانده باشند.

نگذارید این اتفاق برای شما نیز بیفتد.

فصل ۱۲

زمانبندی

جدای از این حقیقت واضح که پورن هیچ منفعتی برای شما ندارد و اکنون زمان درستی برای ترک است، زمانبندی نیز اهمیت دارد. جامعه به طرز ناروایی با پورن به عنوان صرفاً یک عادت ناپسند که آسیب چندانی نیز ندارد برخورد می کند. این برخورد اشتباه است. اعتیاد به پورن مانند اعتیاد به مواد دیگر است. برای بسیاری از معتادان به پورنوگرافی، گرفتاری در این دام بدترین اتفاق زندگیشان به شمار می آید. اگر همچنان در تله باقی بمانند باز هم اتفاقات ناگوار تری برایشان خواهد افتاد، در اینجا است که اهمیت زمانبندی مشخص می شود تا بتوانید به درمان مناسبی برای این عارضه دست پیدا کنید.

اول از همه زمان ها یا مناسبت هایی که پورن به نظرتان مهم و جذاب می آید را شناسایی کنید. اگر تاجری هستید که برای توهم رهایی از استرس، از پورن استفاده می کنید. یک زمان خالی یا تعطیلات را انتخاب کنید. اگر از پورن در مواقعی که حوصلتان سر رفته یا برای استراحت از آن

استفاده می کنید، زمان هایی که سرتان شلوغ است را انتخاب کنید. در هر صورت این تلاش را جدی بگیرید و آن را تبدیل به مهم ترین تصمیم زندگیتان کنید.

برای سه هفته مراقب باشید و هر رویدادی که فکر می کنید می تواند باعث شکستتان شود را کنار بگذارید. البته لازم نیست این موضوع شما را از بسیاری چیزها منصرف کند، به شرط این که قبلاً این شرایط را پیشبینی کرده باشید و احساس نکنید از چیزی محروم شده اید. در این میان سعی نکنید مصرف را کاهش دهید، زیرا این کار تنها باعث ایجاد این توهم می شود که پورن لذت بخش است، حتی این کار باعث خواهد شد خودتان را مجبور به تماشای پورن کنید و تا جایی که می توانید به تماشا ادامه دهید. در حالی که برای آخرین بار پورن می بینید، سعی کنید نسبت به خودتان آگاه باشید که چه اتفاقی درونتان رخ می دهد. متوجه شوید که چگونه انتظاراتتان بر آورده نمی شود، متوجه باشید که هرگز ارضا نمی شوید. به بدن خود توجه کنید و متوجه درد های جسمی خود شوید، اثرات کنارگیری، بی حوصلگی و مالیخولیا را در خود ببینید. به این فکر کنید که چقدر شگفت انگیز خواهد بود وقتی به خودتان اجازه دهید از این تله رها شوید.

هر کاری که می کنید فقط نگذارید ذهنتان این کار را به بعد موکول کند. همین الان تقویم را باز کنید و زمانبندی مناسب خود را پیدا کنید.

یادتان باشد قرار نیست چیزی را از دست بدهید بلکه به جای آن بزودی چیزهای خوب بسیار زیادی نسبتان خواهد شد.

برای سال ها جامعه ی پزشکی پورن را بی ضرر می دانست و اصلاً از تفاوت بین تصاویر ایستای گذشته و پورن واقعیت مجازی که بیست و چهار ساعت روز پخش می شود آگاه نبود. مشکل این است که با این که معتادان برای برطرف کردن نیاز و خلا دوپامین پورن تماشا می کنند این نیاز شیمیایی نیست که آنها را تا ابد معتاد نگه می دارد بلکه شست و شوی مغزی ای است که توسط خود اعتیاد به وجود آمده است. یک فرد باهوش ممکن است یک بار فریب بخورد، اما فقط یک احمق پس از فهمیدن این تله، باز هم فریب آن را خواهد خورد. خوشبختانه، اکثر کاربران احمق نیستند، هر چند شاید خودشان طور دیگری فکر کنند. هر کاربری، شستشوی مغزی به خصوص خود را دارد. به همین دلیل است که به نظر می رسد طیف متنوعی از انواع معتادان وجود دارد و این

مشکل را اسرار آمیز تر می کند.

هرچند کتاب اصلی درباره ی ترک نیکوتین - یکی از سریع ترین و اعتیاد آور ترین مواد شناخته شده - نوشته شده است ولی برای ما بسیار جالب توجه بود که می شود فلسفه ی مطرح شده در کتاب اصلی را، برای این اعتیاد نیز پیاده سازی کرد. چالش اصلی آلن کار و سپس من این بوده که چطور این فلسفه و این دانش را برای هر فرد، شخصی سازی کرده و به او آموزش دهیم تا آنگاه هر شخص نه تنها به آسانی بتواند ترک کند بلکه از این کار لذت نیز ببرد. شاید در ابتدا بی معنی و سخت به نظر برسد ولی به محض این که شخص توانست به این ادراک و آگاهی برسد مشکل برایش حل می شود. آلن کار خود در کتابش توصیه ی بحث براگیزش را شرح می دهد:

بسیاری از مردم به من می گویند: چرا می گوئید تا زمانیکه کتاب را تمام کنی می توانی به سیگار کشیدن ادامه دهی؟ این باعث می شود افراد سیگاری مدت ها طول بکشد تا کتاب را بخوانند و آن را کث می دهند. باید دستور العمل را تغییر دهید. اما اگر دستور العمل اینگونه می بود که همین الان سیگار را کنار بگذارید بسیاری از سیگاری ها اصلا از همان اول سمت کتاب نمی آمدند. در روز های اول یک سیگاری خواست که با من مشورت کند. او می گفت: (از این که مجبور هستم از کس دیگری کمک بگیرد واقعا ناراحت می شوم. می دانم که اراده ی قوی ای دارم و در همه ی جنبه های دیگر زندگی ام خوب عمل کرده ام ولی این مورد را انگار نمی توانم کنترل کنم. چرا بقیه با اراده ی خودشان می توانند سیگار را ترک کنند اما من مجبورم پیش شما بیایم؟)

جامعه این باور را به خورد ما داده است که ترک سیگار کار بسیار دشواری است. در نتیجه وقتی یک سیگاری با کار دشواری رو به رو می شود چه می خواهد؟ درست است سیگار. اکنون ترک سیگار برایش به نظر دو چندان سخت می آید. نه تنها یک کار سخت برای انجام وجود دارد بلکه دیگر عصای کمکی ای که برای انجام کار های سخت از آن استفاده می کرد نیز وجود ندارد. شاید زیبایی واقعی این روش همین باشد که اصلا قرار نیست چیزی را ترک کنید یا چیزی را کنار بگذارید و به جایش ابتدا از شر تمام ترس ها و شک های خود خلاص می شوید. در نتیجه درست بعد از آخرین مصرف شروع می کنید به لذت بردن از آزادی.

از این رو این کتاب توصیه ی اولیه ی خود را سالم و دست نخورده تا انتها نگه می دارد. مهم نیست

که چقدر گفته می شود که این کار آسان و لذت بخش خواهد بود، اکثریت قریب به اتفاق آن ها به دلیل شستشوی مغزی شخصی در مورد دشواری ترک آن، نمی توانند آن را بپذیرند.

تنها جایی که به نظرم آمد می شود توصیه ی اصلی آلن را در این کتاب زیر سوال ببرم قسمت زمانبندی بود. آلن توصیه می کرد زمان نسبتاً آسان تر و کم مشغله تری را برای این کار انتخاب کنید ولی به نظرم بهتر می شود اگر سخت ترین زمان ممکن را انتخاب کنید. زیرا در این صورت وقتی متوجه شوید که برای زمان های سر رفتن حوصله برای زمان هایی که نیاز به تمرکز دارید یا برای آرامش یا کنترل استرس، نیازی به پورن نیست و بدون آن هم می شود از زندگی نهایت لذت را برد، در این صورت است که دیگر بقیه ی شرایط ها آسان و لذت بخش به نظر می رسند. ولی قضیه این است که اگر از ابتدا کتاب این توصیه را به شما می کردم آیا باز هم ممکن بود برای ترک تلاش کنید؟

بگذارید مثالی در این باره بزنم: دو شخص می خواهند در استخر آب سرد شنا کنند، شخص اول در ابتدا یکی از انگشتان پایش را وارد آب می کند و آرام آرام واردش می شود و نیم ساعت بعد است که واقعا وارد آن شده است. این کار در واقع نوعی شکنجه آرام است. شخص دوم این موضوع را می داند و می داند هرچقدر هم که آب سرد باشد بالاخره مجبور است در جایی به درون آن شیرجه بزند. حال فرض کنید شخص دوم قرار بود این موضوع را به شخص اول بفهماند. اگر به او می گفت تنها راه برای شنا کردن این است که مستقیم به درون آن شیرجه بزند شاید شخص اول اصلاً به کلی از شنا کردن منصرف می شد. این دقیقاً دلیل آن است که آلن کار می گوید در هنگام خواندن کتابش نیازی نیست که سیگار کشیدن را متوقف کنید.

و نکته دیگر هم این که بسیاری از بازخورد هایی که از توصیه ی اصلی یعنی این که زمان راحت تری را برای ترک انتخاب کنید نشان می داد این توصیه باعث شده است افراد آن روز را به تاخیر بیندازند. این موضوع باعث شد با خودم فکر کنم شاید بهتر باشد از تکنیکی که در فصل مزایای پورنوگرافی استفاده کردم استفاده کنم. برای مثال در انتهای فصل قبل بنویسم: زمان بندی بسیار مهم است و در فصل بعد بهترین زمان برای ترک کردن را به شما نشان خواهم داد و بعد در صفحه ی بعد با فونت درشت بنویسم: حالا. البته این توصیه بهترین توصیه است ولی آیا شما آن را قبول

می کردید؟ شاید مرموز ترین بخش تله ی پورن همین باشد که وقتی یک استرس مضاعف در زندگیمان است زمان مناسبی برای ترک نیست و وقتی هم که استرسی نیست تمایلی به پایان دادن به این شکنجه نداریم. سوالات زیر را از خود پرسید:

۱. وقتی برای اولین بار با پورن برخورد کردید آیا تصمیمتان این بود که تا آخر عمر به آن وابسته باشید و نتوانید ترک کنید؟ البته که این نبوده است.

۲. آیا می خواهید برای تمام زندگیتان بدون این که قادر به ترک باشید به این روند ادامه دهید؟ البته که نه.

پس کی قرار است ترک کنید؟ فردا؟ سال آینده؟ سال بعدش؟ آیا این همان سوالی نیست که از وقتی متوجه شده اید گیر افتاده اید دارید از خودتان می پرسید؟ آیا امیدوار هستید که یک روز صبح از خواب برخیزید و تمایل به پورن خود به خود از بین رفته باشد؟ بیشتر از این خود را مسخره نکنید. در هر اعتیادی هرچقدر بیشتر پیش بروید بیشتر گیر می افتید نه کمتر. آیا می خواهید تا جایی پیش بروید که بلند شدن از تخت برایتان از خودارضایی کردن سخت تر شود؟ هدف خوبی به نظر نمی آید.

تله واقعی این این باور است که اکنون زمان مناسبی نیست. همیشه فردا قرار است آسان تر باشد. ما معتقدیم که زندگی پر استرسی داریم، اما در واقع اینطور نیست. بیشتر استرس واقعی از زندگی ما حذف شده است. وقتی خانه را ترک می کنید در ترس از حمله حیوانات وحشی زندگی نمی کنید، بیشتر آنها نمی دانند که وعده غذایی بعدی آنها از کجا می آید یا امشب سقفی بالای سرشان خواهد بود. به زندگی یک حیوان وحشی فکر کنید، هر بار که خرگوش از لانه اش بیرون می آید، ترس از خورده شدن دارد. تمام عمرش به این شکل زندگی می کند. اما خرگوش آن را کنترل می کند، او نیز آدرنالین و هورمون های دیگر دارد، و ما هم همینطور. حقیقت این است که پر استرس ترین دوره برای زندگی هر موجودی اوایل کودکی و نوجوانی است. اما سه میلیارد سال انتخاب طبیعی ما را برای مقابله با استرس تجهیز کرده است و بسیاری از کسانی که با دوران کودکی سختی بزرگ می شوند، زندگی عادی دارند.

این جمله انقدر تکرار شده است که دیگر تبدیل به کلیشه شده است، ولی تذکر دوباره ی آن ضرری ندارد: (اگر سلامتی خود را ندارید، چیزی ندارید.) اما این جمله کاملاً درست است. زمانی که از نظر جسمی و ذهنی قوی هستید، می توانید از اوج ها لذت ببرید و روز های سخت را نیز مدیریت کنید. بسیاری مسئولیت را با استرس اشتباه می گیرند، مسئولیت تنها زمانی استرس زا می شود که ما آنقدر قوی نباشیم که بتوانیم آن را مدیریت کنیم. چیزی که بیشتر از همه آنها را نابود می کند استرس، شغل یا پیری نیست، بلکه عصاهای دروغگوی واهی است که به آنها روی می آورند.

اینطور به قضیه نگاه کنید، شما قبلاً تصمیم گرفته اید که تا آخر عمر در تله نمانید. بنابراین بالاخره در زمانی - چه آسان و چه دشوار - باید روند آزاد شدن را طی کنید. پورن یک عادت یا لذت نیست، اعتیاد به مواد مخدر و یک بیماری است. ما ثابت کرده ایم که فردا آسان تر از امروز نخواهد بود، همین طور به تدریج بدتر می شود. زمان خلاص شدن از شر آن اکنون است، یا تا جایی که می توانید به همین الان نزدیکش کنید. فقط به این فکر کنید که هر هفته از زندگی ما چقدر سریع می گذرد، این تمام چیزی است که لازم است. به این فکر کنید که چقدر خوب است که از بقیه زندگی خود لذت ببرید بدون اینکه سایه های تاریک و شوم در پس ذهنتان حضور داشته باشند. به شرطی که تمام دستورالعمل ها را دنبال کنید، حتی مجبور نخواهید بود پنج روز یا سه هفته صبر کنید. برای شما نه تنها ترک آن آسان خواهد بود، بلکه از آن لذت نیز خواهید برد!

فصل ۱۸

آیا دلم برای پورن تنگ خواهد شد ؟

نه. به محض این که هیولای کوچک پورن در مغزتان از بین برود، آهسته آهسته مغزتان نیز دیگر طلب دوپامین نمی کند. سپس مسیرهای عصبی باقی مانده در مغز نیز شروع به محو شدن می کنند و پس از آن هرگونه شست و شوی مغزی باقی مانده نیز ناپدید خواهد شد. سپس متوجه می شوید که هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی، توانایی بهتری برای مدیریت استرس ها و سختی های زندگی دارید و همین طور از لحظات خوب زندگی نیز نهایت لذت را خواهید برد.

فقط یک خطر دیگر وجود دارد که تحت تاثیر کسانی است که از رابطه ی جنسی به عنوان عصا کمکی یا لذتشان استفاده می کنند. ضرب المثل مرغ همسایه غازه در بسیاری از جنبه های زندگیمان کاربرد دارد و این هم یکی از آنهاست. چرا در مورد پورن با معایب بسیار زیاد در مقایسه با مزایای

توهمی آن، معتاد سابق تمایل دارد به کسانی که از سکس و پورنوگرافی به عنوان یک عصا برای کنار آمدن با زندگی استفاده می کنند، حسادت کند؟

با توجه به تمام شست و شوهای مغزی از زمان کودکی کاملاً قابل درک است که چرا به این دام افتاده ایم. بعد از اینکه فهمیدیم پورن تا چه حد احمقانه است و اصلاً هیچ نیازی به آن نداریم، و موفق شدیم این عادت را کنار بگذاریم. ولی چرا دوباره مستقیماً وارد تله ی مشابه دیگری می شویم؟ این تأثیر شستشوی مغزی اجتماعی است که پورن را با رابطه جنسی ترکیب می کند، و همه آن را عادی می دانند. این موضوع باعث می شود فردی که ترک کرده است دچار نوعی عوارض ترک شود. این عارضه هم چیزی نیست جز نوعی احساس خجالت بابت مجرد بودن (هر چند مجرد بودن جرم نیست) و سپس باعث ایجاد احساس اضطراب در در این افراد می شود و آنها را به سمت استفاده از مسیرهای عصبی سابق، سوق می دهد. به راستی موضوع عجیبی است، به خصوص اگر این مورد نیز در نظر گرفته شود که نه تنها هر غیر معتادی در جهان، از این که معتاد نیست، خوشحال است، بلکه هر معتادی نیز در جهان حتی با ذهن بسته، معتاد، و شست و شوی مغزی شده ی خود، با وجود این که همچنان در توهم لذت است، حتی او هم آرزو می کند ای کاش هیچ گاه از اول هرگز در این تله گیر نمی کرد. با این وجود، چرا برخی از افرادی که تصمیم به ترک دارند، به آنها حسادت می کنند؟

فقط یک نگاه کوچک. یادتان باشد چنین چیزی وجود ندارد. هر وعده تماشای پورن را به صورت منفرد و جدای از زنجیره، نبینید. بلکه از زاویه ی دید یک معتاد به آن نگاه کنید. شاید به آنها حسودی کنید ولی آنها خودشان هم کار خودشان را تایید نمی کنند. باید بدانید که در واقع، این آنها هستند که به شما حسودی می کنند. اگر واقعاً می توانستید افراد دیگر را در حین این اعتیاد تماشا کنید این کار بسیار به شما کمک می کرد که متوجه شوید این آنها هستند که باید به شما حسودی کنند. اگر می شد حس و حال واقعی آنها را مشاهده کرد، متوجه می شدید چقدر سریع مرورگر خود را باز می کنند و چندین تب جداگانه باز کرده و از هر کلیپ فقط قسمت های شوک آورش را می بینند و سپس به سرعت از آن دلزده شده و به دنبال چیز دیگری می گردند تا باز هم بتواند تنوع و شوک مورد نیازشان را تأمین کند. متوجه می شدید که همه این فرایند را اتوماتیک وار انجام می دهند. یادتان باشد آنها واقعاً از آن لذتی نمی برند. ولی اگر لذتی نمی برند چرا به

این کار ادامه می دهند؟ زیرا نمی توانند این کار را انجام ندهند. زیرا بدون آن احساس بدبختی می کنند. صبح روز بعد در حالی از خواب بلند می شوند که بی انرژی و خسته اند و یا باز هم مجبورند با این حالشان به این روند ادامه دهند و منتظر کوچک ترین مشکل یا استرس هستند تا به سراغ عصای کمکی خود بروند. تازه قرار است این چرخه برایشان یک عمر ادامه داشته باشد. یک عمر همراه با عدم سلامتی ذهنی و اعتماد به نفس پایین. یک عمر تمام یک سایه سیاه همواره عقب ذهنشان حضور دارد. و با این کارشان به چه هدفی رسیده اند؟ توهم این که استحقاقش را دارند؟ توهم لذت؟

دلیل دوم این که معتادان سابق، همچنان دلتنگ می شوند این است که معتادان پورن در واقع دارند کاری انجام می دهند و یا از لذتی برخوردارند ولی غیر معتادها از آن محروم هستند، در نتیجه تمایل دارند حس محرومیت داشته باشند. این را در ذهنتان روشن کنید، این غیر معتادان نیستند که چیزی را از دست می دهند بلکه این معتادان بیچاره هستند که برای یک عمر از موارد زیر محرومند:

- سلامتی
- انرژی
- اعتماد به نفس
- ثبات ذهنی
- شجاعت
- آرامش
- آزادی
- عزت نفس

عادت حسادت به کاربران پورن را از خود دور کنید و آنها را به عنوان موجودات بدبخت و رقت باری ببینید که واقعاً هستند. آیا شما به یک معتاد هروئین حسادت می کنید؟ و مانند بقیه ی اعتیاد

ها، اعتیاد شما هم قرار نیست خود به خودی خوب شود. هرچه زمان بگذرد به صورت تصاعدی بدتر خواهد شد. اگر اکنون از این که پورن میبینید، خوشحال نیستید، فردا از این هم ناراحت تر خواهید بود. به معتادان دیگر حسودی نکنید. برایشان دلسوزی کنید. حرفم را باور کنید آنها به جای حسادت شما به ترحم شما نیاز دارند.

فصل ۱۹

از انگیزه های بیجا پرهیزید

بسیاری از افراد در روش ارادی برای ترک، از انگیزه های بیجا برای تقویت اراده ی خود استفاده می کنند. برای این امر مثال های زیادی وجود دارد. یکی از آنها این است که شخص به خودش می گوید اگر یک ماه پورن تماشا نکنم برای خودم جایزه ای در نظر می گیرم. شاید از یک نظر منطقی و معقول به نظر بیاید ولی در اصل این کار اشتباه است. زیرا هر کاربر محترمی ترجیح می دهد به تماشای هر روز پورن ادامه دهد تا اینکه با هدیه ای، به خود پاداش دهد. این باعث ایجاد شک در ذهن فرد می شود. به این دلیل که نه تنها فرد مجبور است برای چند روز از پورن پرهیز کند بلکه شک دارد که آیا واقعا از این روز ها بدون پورن لذت می برد یا نه. تنها عصای کمکی یا لذتشان از آنها گرفته شده است. این کار تنها باعث می شود حس قربانی شدن در فرد بیشتر و بیشتر شود. اکنون پورن در ذهنش با ارزش تر نیز به نظر می رسد، زیرا مجبور شده از آن کناره گیری کند.

مثال های دیگر عبارت اند از :

- اکنون که پورن را کنار گذاشته ام باید خودم را مجبور کنم زندگی اجتماعی ام را گسترش دهم و رابطه ی جنسی بیشتری داشته باشم.
- اکنون که ترک کرده ام، در همه ی جنبه های دیگر زندگی ام موفق و با انرژی خواهم بود.
- باید ترک کنم تا انرژی ام را، بیش از این با پورن هدر ندهم و آن را صرف کار های بهتری کنم.

البته این مسائل تا حدی درست است و کنار گذاشتن پورن می تواند بر روی این جنبه ها تاثیر گذار باشد و ممکن است واقعا به چیزی که می خواهید برسید. ولی لطفا برای چند لحظه به آن فکر کنید: اگر به چیزی که می خواهید برسید، به مرور آن چیز برایتان عادی خواهد شد. و اگر هم به آن نرسید، احساس بدبختی خواهید کرد. نکته اینجاست که در هر دو حالت باز هم به همان تله ی قبلی بر خواهید گشت.

مرتبط کردن ترک با انگیزه های بیجا فقط باعث به وجو دآمدن شک می شود. زیرا اگر انگیزه ی شما بر آورده نشود یا حتی اگر بشود، این شک در شما به وجود می آید که آیا واقعا ترک باعث بهتر شدن زندگی ام شده است؟ اگر ترک کنم و به چیزی که می خواهم نرسم آیا از روش درستی پیروی کرده ام؟ این گونه افکار، احساس قربانی کردن چیزی را افزایش می دهد و باعث به وجود آمدن عوارض بعد از ترک می شوند.

مثال دیگر نتایجی است که در انجمن های آنلاین وجود دارد. این نتایج ممکن است برای مدتی جلوی وسوسه هارا بگیرند ولی در مجموع به دلایل زیر باعث شکست فرد می شوند:

۱. این مدل مشوق ها اشتباه هستند. چرا فقط به این دلیل که دیگران این کار را کرده اند، باید باعث شود شما نیز ترک کنید؟ بودن در جمع های این چنینی، تنها دست آوردی که دارد افزایش حس از دست دادن چیزی است و فقط فشار بیشتری روی شما می گذارد. اگر همه افراد واقعا بخواهند در یک زمان خاص ترک کنند، خوب است. اما شما نمی توانید آنها را مجبور به ترک کنید، اگر چه همه ی معتادان مخفیانه می خواهند ترک کنند.

تا زمانی که آنها آماده انجام این کار نباشند، بستن یک پیمان فشار اضافی ایجاد می کند، که فقط میل آنها را برای تماشا افزایش می دهد. این موضوع، آنها را به بینندگان مخفی تبدیل می کند و احساس وابستگی را بیشتر می کند.

۲. وابستگی به یکدیگر با استفاده از قدرت اراده، باعث می شوند آنها تصور کنند در یک دوره ی اجباری ترک هستند و منتظرند تا تمایلشان به صورت کامل از بین برود. اگر تسلیم شوند، احساس می کنند بازنده اند و شکست خورده اند. هنگام استفاده از روش قدرت اراده، حداقل یکی از شرکت کنندگان در نهایت تسلیم خواهد شد و بهانه ای را برای سایر شرکت کنندگان فراهم می کند که منتظر آن بودند. اکنون آنها بهانه ای دارند، می گویند این تقصیر ما نبود بلکه شکست فلانی باعث شکست بقیه شد. حقیقت این است که اکثر آنها از قبل شکست خورده بودند و یا تقلب می کردند.

۳. ممکن است در روزهای اول تشویق دیگران، شوق و انگیزه ی زیادی به شما بدهد، ولی به مرور زمان، اثر این تشویق ها کمتر و کمتر خواهد شد.

۴. یک مثال دیگر در این موارد، این است که فرد فکر می کند اکنون که پورن را ترک کرده است قرار است تبدیل به خدا شود. اکنون که دیگر مغزش شروع به سیم کشی مجدد کرده است، می تواند تمام تکانه های احساسی خود را کنترل کند. ولی باید به خاطر داشته باشید، ترک پورن قرا نیست مانند برنده شدن در یک لاتاری باشد. به غیر از خودتان، هیچ کس به این که معتاد به پورن هستید یا نه، کوچک ترین اهمیتی نمی دهد. اگر معتاد به پورن هستید و روزی سه بار خود ارضایی می کنید به این معنا نیست که آدمضعیفی هستید. اگر هم این کار را نمی کنید قرار نیست قوی ترین آدم جهان باشید. این توهمات ذهنی را از خود دور کنید.

دست از مسخره کردن خودتان بردارید. اگر هدر رفتن زمان، مشکلات سلامتی ای مانند اختلال نعوظ، کاهش توانایی تحمل استرس های روزمره و تحمل یک عمر شکنجه، تا الان باعث نشده ترک کنید، پس بگذارید خیالتان را راحت کنم. موارد بالا نیز شما را برای ترک قانع نخواهند کرد. حتی کوچک ترین تاثیری در موفقیت شما نخواهند داشت. دلایل بالا فقط باعث می شوند

احساس قربانی شدن، افزایش بیابد و ترک را سخت تر می کنند. به جای موارد بالا به سمت دیگر این معادله نگاه کنید، از خود پرسید در سمت دیگر چه چیزی وجود دارد:

واقعا چه چیزی از آن نسیم می شود؟ اصلا چرا باید پورن ببینم؟ که چه؟ چه چیزی در آن هست؟

اکنون به جبهه ی دیگر این جنگ ذهنی نگاه کنید و از خودتان پرسید پورن واقعا چه کاری برایتان انجام می دهد؟ چه سودی برایتان دارد؟ آیا واقعا از آن لذت می برید؟ مطلقا هیچ چیزی در آن وجود ندارد. واقعا چرا نیاز دارم آن را انجام دهم؟ نیازی ندارید، مطلقا هیچ نیازی ندارید، فقط دارید با این کار خودتان را تنبیه می کنید. در این حالت شرط بندی پاسکال می گویند: شما تقریبا هیچ چیزی برای از دست دادن ندارید و در سمت دیگر شانس بدست آوردن سود زیادی وجود دارد. سلامت ذهنی و شادی، فقط دوتا از آنها هستند و هیچ چیزی نیز برای از دست دادن وجود ندارد.

اما چرا نباید درباره ی تصمیم خود برای ترک چیزی به دوستان یا خانوادتان بگویید؟ زیرا با این کار تبدیل به یک معتاد سابق مغرور می شوید، نه یک غیر معتاد خوشحال. همینطور ممکن است شریط جنسی شما را بترساند و او انتظار تغییراتی را در رفتار جنسی شما داشته باشد. هر چند در نهایت، توضیح این موضوع به آنها راحت نخواهد بود، مگر این که نسبت به این موضوع آگاه باشند.

هر گونه تلاش دیگران برای کمک به شما در جهت ترک فقط قدرت بیشتری به هیولای کوچک خواهد داد. سعی در بیرون کردن آن از ذهنتان یا بی توجهی کامل به آن باعث می شود سعی کنید به آن فکر نکنید و چنین چیزی در عمل غیر ممکن است. به جای آن نسبت به آن آگاه باشید. به محض این که بتوانید فکر های هیولای کوچکتان را ببینید یا متوجه محرک های محیطی، مانند تنهایی شوید، آنها قدرتش را از دست می دهند. به جای آن به خود بگویید: عالی است، من دیگر برده ی پورن نیستم اکنون دیگر آزاد و خوشحال هستم. همین کار، سوخت رسانی به افکار تان را متوقف خواهد کرد و نمی گذارد آنها تبدیل به وسوسه ها یا هوس ها شوند. از این نظر تمرین مدیتیشن و ذهن آگاهی می تواند کمک کننده باشد تا افکار تان را از خودتان جدا کنید.

فصل ۲۰

روش آسان ترک

در این فصل با دستور العملی که به روش آسان برای ترک معروف است، آشنا خواهید شد. به شرط آن که دستورالعمل را دنبال کنید متوجه خواهید شد که محدوده ی ترک، چیزی میان نسبتا آسان و لذت بخش، متغییر است. به شرط آن که دستورالعمل های زیر را دنبال کنید، ترک کردن پورن به طرز مضحکی آسان است، تنها کاری که باید انجام دهید دو چیز است.

- تصمیم بگیرید که دیگر هرگز پورن تماشا نخواهید کرد.

- در مورد آن ناراحت نباشید و غر نزنید، بلکه شادی کنید.

ممکن است بپرسید: پس باقی کتاب برای چه بود؟ چرا همین را از اول نگفتید؟ خوب، پاسخ این است که ممکن بود شما در نهایت شروع کنید به غر زدن درباره ی آن و در نتیجه تصمیم خود را تغییر دهید. احتمالاً قبلاً بارها این کار را انجام داده اید.

همانطور که قبلاً گفته شد، پورن تله ای ظریف و شوم است. مشکل اصلی ترک، اعتیاد به دوپامین نیست. هرچند اعتیاد به دوپامین هم هست، ولی مشکل اصلی نیست. مشکل اصلی شستشوی مغزی است. بنابراین، لازم است ابتدا همه افسانه ها و توهمات را از بین ببریم. دشمن خود را درک کنید، تاکتیک های دشمنان را بدانید و به راحتی او را شکست خواهید داد. برای مثال خودم شخصا وقتی می خواستم ترک کنم دچار افسردگی می شدم، ولی در نهایت بعد از تصمیم نهایی، بدون حتی یک لحظه ی سخت، مستقیماً به یک انسان عادی تبدیل شدم. حتی طول دوره ی ترک هم برایم لذت بخش بود و از آن زمان تاکنون کوچکترین ناراحتی نداشته ام. برعکس، ترک پورنوگرافی لعنتی، یکی از شگفت انگیزترین چیزهایی بود که در زندگی من اتفاق افتاد.

ولی تصمیم نهایی من متفاوت بود. مثل همه معتادان به پورن امروزی، این مشکل در ذهن من جدی گرفته شده بود. تا آن زمان، پس از شکست، عادی بود که خود را با این فکر که دفعه بعد راحت تر خواهد بود و دفعه ی بعد ترک خواهم کرد، دلداری بدهم. هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که تا آخر عمر باید این شکنجه را ادامه دهم، این فکر مرا پر از وحشت کرد و عمیقاً شروع کردم به فکر کردن جدی درباره این موضوع.

این بار به جای آن که ناخودآگاه مرورگر را باز کنم و به سراغ پورن بروم، احساساتم را تجزیه و تحلیل کردم و آنچه را که قبلاً نیز خودم می دانستم تأیید کردم. من از پورن هیچ لذتی نمی بردم و آن را کثیف و منزجر کننده دیدم. شروع کردم به نگاه کردن به غیرمعتادانی که در سایر نقاط جهان زندگی می کنند یا افراد مسن تری که هرگز با سایت های جهنمی پورنوگرافی آشنا نشده اند. تا آن زمان، تا قبل از آن، این گونه افرادی را که هرگز پورن ندیده بودند و یا افرادی که می گفتند ما از آن هیچ لذتی نمی بریم و به آن هیچ نیازی نداریم را، افرادی زد اجتماعی و دغل کار می دانستم. با این حال این بار در هنگام مواجهه با آنها، رفتارشان را دقیق تر بررسی کردم و متوجه شدم آنها بسیار آرام تر و دارای ثبات بیشتری هستند. به نظر می رسید که آنها می توانند با استرس ها و فشارهای زندگی بهتر کنار بیایند و به نظر می رسید بیشتر از تماشای های پورن، از فعالیت های اجتماعی لذت می برند. در آنها مطمئناً شوق و ذوق بیشتری برای زندگی وجود داشت.

سپس شروع کردم به صحبت با افرادی که ترک کرده بودند. تا آن زمان، همیشه آنها را به عنوان

کسانی می دیدم که بخاطر دلایل بهداشتی یا مذهبی مجبور به ترک شده اند و فکر می کردم آنها نیز همیشه مشتاق تماشای پورن هستند. برخی از آنها می گفتند: "ممکن است در هنگام ترک درد هایی داشته باشید اما آنقدر خفیف و ضعیف هستند که اصلاً ارزش در نظر گرفتن را ندارند." ولی بیشتر آنها در عوض گفتند: «چیزی را از دست می دهی؟ شوخی میکنی! زندگی هرگز بهتر از این نمی شود!» حتی شکست‌ها هم برایشان بی‌معنی بود، خودشان را محکوم نمی‌کردند و در عوض بدون قید و شرط پذیرفتند. مثل مربی‌ای که اشتباه یک بازیکن واقعاً طلایی را می‌پذیرد. صحبت کردن با افرادی که ترک کرده‌اند، افسانه دیگری را که همیشه در ذهنم داشتم، نابود کرد، این که یک ضعف یا نقص ذاتی در من وجود دارد، تا اینکه متوجه شدم همه در مرحله‌ای از زندگیشان این کابوس را پشت سر می‌گذارند.

اساساً با خودم گفتم: «تعداد زیادی از مردم اکنون ترک کرده‌اند و زندگی کاملاً شادی دارند، من قبل از شروع نیازی به انجام آن نداشتم و همینطور به یاد دارم، در ابتدا تحمل آن را نداشتم و بسیار طول کشید تا به آن عادت کنم. پس چرا الان باید این کار را ادامه دهم؟» در هر صورت، من از پورن لذت نمی‌بردم، از تمام این چرخه‌ی کثیف متنفر بودم و نمی‌خواستم بقیه عمرم را در بردگی این اعتیاد نفرت‌انگیز بگذرانم. اینجا بود که با خودم گفتم:

"دیگر چه بخواهی و چه نخواهی، آخرین پورن خود را دیدی."

درست از همان نقطه بود که می‌دانستم که دیگر هرگز پورن نخواهم دید. راستش را بخواهید انتظار نداشتم برایم آسان باشد. ولی برعکس، از آن چیزی که فکر می‌کردم بسیار بسیار آسان تر بود. انتظار داشتم برای ماه‌ها افسردگی داشته باشم و برای باقی عمرم، هر از گاهی دوچار برخی از عوارض ترک بشم. ولی به جای آن، از همان ابتدا احساس کردم بالاخره از شر یک مریضی و حشمتناک خلاص شدم و بالاخره نجات پیدا کردم.

زمان زیادی به این موضوع فکر کردم که چرا علی‌رغم این که عموم افراد فکر می‌کنند ترک پورن کار سختی است، برای من انقدر آسان بود و از هیچ کدام از درد های ناشی از ترک که از آنها صحبت می‌شد رنج نبردم. در آینده فهمیدم که اصلاً این عوارض ترک وجود ندارند و فقط ذهنی هستند. این شک و عدم اطمینان است که آنها را به وجود می‌آورد. وقتی که صد درصد

تصمیم خود را گرفتید بسیار بسیار آسان خواهد بود. حقیقت این است که ترک پورن بسیار آسان است. فقط بلا تکلیفی و دو به شک بودن است که کار را دشوار می کند. حتما این تجربه را داشته اید که حتی زمانی که هنوز معتاد آن هستید، برای دوره های نسبتاً طولانی بدون آن که متوجه چیزی شوید، پورن تماشا نکرده اید. تنها زمانی که آن را می خواهید، اما نمی توانید آن را داشته باشید است که رنج می برید و احساس سختی می کنید.

بنابراین، کلید آسان کردن ترک، این است که آن را کاملاً قطعی کنید. امیدوار چیزی نباشید، بلکه با تمام وجود بدانید که دیگر تمام شده است، بدانید که دیگر تصمیمتان را گرفته اید و راه بازگشتی نیست و از این بابت نیز خوشحال باشید. هرگز در آن شک نکنید و آن را زیر سوال نبرید، اصلاً نیازی به این کار نیست. به جای آن خوشحال باشید که بالاخره از این بیماری هولناک رها شده اید! اگر بتوانید از همان ابتدا مطمئن باشید، خواهید دید که بسیار آسان خواهد بود. اما چگونه می توان از همان ابتدا مطمئن بود؟ به همین دلیل است که بقیه مطالب کتاب ضروری است. نکات ضروری خاصی وجود دارد که قبل از شروع باید در ذهن خود روشن شوید:

۱. با تمام وجود بدانید که شما قادر به انجامش هستید. هیچ چیز متفاوتی در مورد شما وجود ندارد و تنها کسی که می تواند شما را وادار به تماشا کند خودتان هستید. اگر دیگران نیز توانسته اند شما نیز می توانید. هیچ چیز خاصی درباره ی شما وجود ندارد.

۲. مطلقاً چیزی برای از دست دادن وجود ندارد. خیالتان راحت باشد که چیزی را از دست نداده اید. برعکس، دستاوردهای مثبت عظیمی وجود دارد. نه تنها سالم تر و ثروتمند تر خواهید بود، بلکه از اوقات خوب بیشتر لذت خواهید برد و زمان های سخت را نیز بهتر از قبل مدیریت خواهید کرد.

۳. چیزی به نام فقط یک نگاه یا فقط یک بار دیگر وجود ندارد. پورنوگرافی نوعی ماده ی مخدر است و یک واکنش زنجیره ایست. اگر برای فقط یک نگاه دیگر، آه و ناله می کنید، فقط دارید خودتان را اذیت می کنید.

۴. پورن را نه به عنوان یک عادت که همه انجامش می دهند و شاید به شما آسیب بزنند نگاه

نکنید. بلکه به عنوان اعتیاد به مواد مخدر نگاه کنید. با این واقعیت روبرو شوید که چه بخواهید چه نخواهید، به این بیماری مبتلا شده اید. از بین نمی رود زیرا سر خود را در شن فرو کرده اید. به یاد داشته باشید که مانند همه بیماری های فلج کننده، نه تنها تا آخر عمر باقی می ماند، بلکه به طور تصاعدی بدتر می شود. بهترین و ساده ترین زمان برای درمان آن اکنون است.

۵. بیماری اعتیاد عصبی را از ذهنیت مصرف کننده بودن یا نبودن جدا کنید. به همه معتادان، اگر این فرصت داده شود که به زمان قبل از اولین پورن خود بازگردند، از فرصت استفاده خواهند کرد و هرگز آن را شروع نمی کنند. شما امروز این فرصت را دارید! به آن به چشم از دست دادن، یا کنار گذاشتن، نگاه نکنید.

پس از تصمیم گیری نهایی مبنی بر اینکه آخرین بازدید خود را داشته اید، اکنون دیگر یک غیر معتاد خواهید بود. معتاد، یکی از آن بدبخت های بیچاره ای است که زندگی خود را با پورن نابود می کند. غیر معتاد کسی است که این کار را نمی کند. هنگامی که آن تصمیم نهایی را گرفتید، همانجا به هدف خود رسیده اید. از این واقعیت خوشحال باشید، نیازی نیست بنشینید و منتظر باشید تا اعتیاد شیمیایی در مغز و بدنتان از بین برود. فوراً بیرون بروید و از زندگی لذت ببرید. زندگی شگفت انگیز است حتی زمانی که معتاد بودید و هر روز بهتر نیز خواهد شد، وقتی معتاد نباشید.

نکته کلیدی برای آسان کردن ترک این است که مطمئن باشید در طول دوره ترک (حداکثر سه هفته) موفق به پرهیز کامل خواهید شد. اگر در چارچوب فکری درستی باشید، این کار به طرز مضحکی آسان است.

در این مرحله، اگر در ابتدا ذهن خود را باز کرده باشید، از قبل تصمیم به فرار گرفته اید. اکنون باید احساس هیجان داشته باشید، مانند سگی که به افسارش فشار می آورد و نمی توانید منتظر بمانید تا آن را بشکنید. اگر احساس غم و اندوه دارید، می توانید بخاطر یکی از دلایل زیر باشد:

۱. چیزی در ذهنتان درست جا نیفتاده است. پنج نکته بالا را دوباره بخوانید و از خود پرسید که آیا به صحت آنها اعتقاد دارید؟ اگر به نکته ای شک دارید، بخش های مربوط به آن

را در کتاب دوباره بخوانید.

۲. شما از خود شکست می ترسید. نگران نباشید، فقط بخوانید و موفق خواهید شد. کل داستان پورنوگرافی فقط یک فریب عظیم است. افراد باهوش ممکن است فریب آن را بخورند ولی فقط یک احمق بعد از آن که فهمید همه اش یک فریب بوده است، به آن ادامه می دهد.

۳. شما با همه چیز های کتاب موافقید اما همچنان احساس بدبختی می کنید. نیازی به این احساس نیست! چشمانتان را باز کنید، اتفاق شگفت انگیزی در حال رخ دادن است. شما در شرف فرار از زندان هستید، ضروری است که با چارچوب ذهنی درست شروع کنید: "این عالی است که دیگر معتاد نیستم!"

اکنون تنها چیزی که نیاز است انجام شود این است که شمارا در مدت ترک در این چهارچوب ذهنی نگه داریم. فصل های آینده به نکاتی اختصاص داده شده اند تا شمارا برای این موضوع آماده کنند. بعد از دوره ی ترک، دیگر نیازی نیست سعی کنید اینگونه فکر کنید، بلکه به صورت اتوماتیک اینگونه فکر خواهید کرد. تنها معمایی که برایتان باقی می ماند این است که چرا تا قبل از این، از این زاویه به موضوع نگاه نکرده بودید. هرچند دو هشدار جدی در اینجا وجود دارد:

- لطفا برنامه ی خود را برای آخرین مصرف پورن، تا انتهای کتاب به تاخیر بیندازید.
- در این کتاب، بارها به دوره ترک سه هفته ای اشاره شد که می تواند باعث سوء تفاهم شود. اولاً، ممکن است ناخودآگاه احساس کنید که باید سه هفته سختی بکشید. نیازی به سختی کشیدنی در این دوره نیست. ثانیاً، از این تله ی ذهنی دوری کنید که به هر نحوی شده باید سه هفته دوام بیاورم و بعد از آن همه چیز درست خواهد شد. باید بدانید، هیچ اتفاق جادویی ای بعد از سه هفته رخ نمی دهد، قرار نیست ناگهان احساس کنید که دیگر معتاد نیستید، زیرا اصلاً غیر معتاد ها هیچ تفاوتی با معتاد ها احساس نمی کنند. اگر قصد دارید در طول سه هفته برای ترک کردن تلاش کنید، به احتمال زیاد پس از سه هفته این تلاش و سختی همچنان ادامه خواهد داشت. به طور خلاصه، اگر بتوانید همین الان

با گفتن «من دیگر هرگز پورن نمی بینم، عالی نیست؟» شروع کنید، پس از سه هفته تمام وسوسه‌ها از بین خواهند رفت. در حالی که اگر بگویید «فقط اگر بتوانم این سه هفته را بدون پورن دوام بیاورم.»، پس از پایان سه هفته برای فقط یک پورن دیگر خواهید مرد.

از این زاویه به موضوع نگاه کنید: مغز شما می‌خواهد وضعیت موجود را حفظ کند، بنابراین اگر فکر می‌کنید در هنگام ترک، چیز خوبی را از دست می‌دهید، بدیهی است که احساس وحشتناکی خواهید داشت. غیر ممکن است بخواهید احساس خاصی را در خود به وجود آورید، اگر مغزتان واقعا به آن باور نداشته باشد. برای همین مهم است که ابتدا، این توهم که در پورن چیزی وجود دارد یا پورن به شما چیزی می‌دهد از بین برود. این گونه خواهید فهمید که هیچ چیزی را قربانی نکرده اید و هیچ چیزی را از دست نداده اید.

اختلال عملکرد جنسی با مغز و چارچوب ذهن شما ارتباط زیادی دارد. پورن اینترنتی مدار پاداش مغز شما را مجدداً سیم کشی می‌کند و به ذهن شما ذهنیت "شک" می‌دهد. این شک به خود، باعث اختلال در عملکرد جنسی می‌شود. مهم ترین دست آورد شما بعد از ترک، آزادی از بردگی است!

فصل ۲۱

دوره ی عوارض ترک

تا حدود سه هفته در معرض درد ها و عوارض ناشی از ترک خواهید بود. این عوارض حاصل از دو عامل مجزا هستند:

- عوارض ناشی از خروج دوپامین، که خود را به صورت نوعی احساس خلا یا نبود چیزی نشان می دهد و بسیار شبیه به حس گرسنگی است، که به آن وسوسه و یا احساس نیاز نیز گفته می شود.

- محرک های ذهنی و یا چیز های بیرونی ای مانند تبلیغات ها، وب گردی، صحبت ها، فیلم ها و ...

عدم درک و تمایز بین این دو عامل، دستیابی به موفقیت را با استفاده از روش اراده دشوار می کند و یکی از دلایلی است که بسیاری افراد شکست می خورد و دوباره به دام می افتند. اگرچه عوارض

ناشی از خروج دوپامین باعث درد فیزیکی نمی شود، قدرت آن ها را دست کم نگیرید. اگر یک روز بدون غذا بمانیم، دوچار درد گرسنگی می شویم. ممکن است شکمان شروع به صدا در آوردن بکند، اما هیچ درد فیزیکی وجود ندارد. با این حال، گرسنگی نیروی قدرتمندی است و ما در صورت محرومیت از غذا احتمالاً بسیار بی ثبات می شویم. این مثال دقیقاً شبیه زمانی است که بدن ما هوس دوپامین می کند، تفاوت در این است که بدن ما به غذا نیاز دارد، نه سم. با یک چارچوب ذهنی مناسب، دردهای ناشی از ترک به راحتی قابل غلبه هستند و خیلی سریع ناپدید می شوند.

پس از چند روز پرهیز با استفاده از روش اراده، میل به گرفتن دوپامین به زودی از بین می رود. این دومین عامل - شستشوی مغزی - است که باعث مشکل می شود. کاربرد عادت کرده است که در زمان ها و موقعیت های خاصی دردهای کناره گیری خود را تسکین دهد، که باعث تداعی ایده هایی مانند این می شود که (من فلان مشکل را دارم، بنابراین باید پورن ببینم.) یا (اکنون در رختخواب هستم و لپ تاپم هم دم دستم است، اکنون حتماً باید یک جلسه داشته باشم تا احساس خوشحالی کنم.) این اثر به بهترین وجه با یک مثال نشان داده می شود: شما یک ماشین جدید می خرید که راهنمای آن در سمت چپ است، اما در ماشین قبلی در سمت راست بوده است. درست است که می دانید که در سمت چپ است، اما برای چند هفته وقتی می خواهید راهنما بزنید، برف پاک کن ها را روشن می کنید، زیرا هنوز به سیستم جدید، عادت نکرده اید. ولی بعد از مدت کوتاهی به سیستم جدید نیز، عادت خواهید کرد.

ترک پورن نیز مشابه آن است. در روزهای اولیه مکانیسم محرک ها در زمان های خاصی به صورت اتوماتیک عمل می کنند. و باعث می شوند به آن فکر کنید، بنابراین مقابله با شستشوی مغزی از همان ابتدا ضروری است و باعث می شود این نشانه ها و محرک ها به سرعت ناپدید شوند. تحت روش قدرت اراده، از آنجایی که کاربر بر این باور است که دارد فداکاری می کند، این مکانیزم را فراموش می کند و منتظر است تا وسوسه هایش از بین بروند. ولی با این کار نه تنها آنها را حذف نمی کند بلکه آنها را افزایش نیز می دهد. یا در مثالی دیگر، فرد فکر می کند که با ترک آن قرار است تبدیل به خدای روی زمین شود، سپس روز ها را می شمارد و منتظر می ماند تا وسوسه ها از بین بروند و اگر دوباره ی آن فکر کند خود را سرزنش می کند و راه را برای شکست و خودزنی

هموار می کند.

یک محرک رایج، زمان های تنهایی است، به خصوص در رویدادهای اجتماعی با دوستان. فردی که از روش های دیگر برای ترک استفاده می کند، به دلیل احساس محرومیت از عصا یا لذت معمول خود، بدبخت است. دوستان آنها با شرکای خود هستند. در عوض، فرد معتاد یا مجرد است یا از شریک زندگی خود چیزی دریافت نمی کند، و اکنون دیگر از چیزی که باید یک موقعیت اجتماعی خوشایند باشد لذت نمی برد. مسیرهای عصبی موجود در مغز این افراد، آنها را به سمت پورن سوق می دهد، که آسان تر از تلاش برای جلب نظر شریک زندگی خود است.

چون این افراد استحقاق داشتن رابطه ی جنسی را با سلامت و رفاه حال خود مرتبط کرده اند، پس از ترک اکنون سه برابر زجر می کشند و شست و شوی مغزی آنها نه تنها از بین نرفته، بلکه افزایش نیز یافته است. اگر آنها مصمم باشند و بتوانند به اندازه کافی دوام بیاورند، در نهایت این گونه موارد را می پذیرند و به زندگی خود ادامه می دهند. با این حال، بخشی از شستشوی مغزی همچنان باقی مانده است، دومین جنبه رقت انگیز این است که فرد، پورنوگرافی را ترک کرده است، اما حتی پس از گذشت چندین سال هنوز در مواقع خاص هوس فقط یک نگاه دیگر را دارد. آنها به دنبال توهمی هستند که فقط در ذهن آنها وجود دارد و بیهوده خود را شکنجه می دهند.

حتی تحت روش آسان نیز برخورد با محرک ها یکی از رایج ترین مواردی است که باعث شکست می شود. فردی که تصمیم به ترک گرفته تمایل دارد مانند یک دارونما یا قرص قند به آن نگاه کند. دارونما یا قرص قند هیچ تاثیر خاص فیزیکی ای ندارند ولی از آنجایی که فرد نمی داند دارد دارونما مصرف می کند، تاثیر روانی دارد. فردی که ترک کرده است نیز با خود می گوید: می دانم پورن هیچ کاری برای من انجام نمی دهد و هیچ خاصیتی ندارد، اما مانند دارونما اگر فکر کنم عوارض ترک را تسکین می دهد حتما این کار را خواهد کرد. این طرز فکر نیز اشتباه است و پورن و خودارضایی دارونما نیستند. دلیلش هم این است که این دو، در اصل عوارضی را تسکین می دهند، بلکه در مرحله ی اول خودشان آن را به وجود آورده اند.

شاید بررسی غیر معتاد ها و یا کسانی که چندین سال است ترک کرده اند درک این موضوع را آسان تر کند. معتاد سابق را در نظر بگیرید که شریک زندگی خود را از دست داده است، در

چنین مواقعی با بهترین نیت بسیار رایج است که می گویند: یک بار تماشای پورن باعث خواهد شد آرام تر شوم. اگر این پیشنهاد پذیرفته شود، اثر آرامبخشی نخواهد داشت، زیرا اعتیاد به دوپامین و در نتیجه هیچ درد ترکی وجود ندارد. این عوارض، مدت ها پیش از بین رفته اند. در بهترین حالت، تنها کاری که انجام می دهد این است که به آنها یک تقویت روانی لحظه ای بدهد.

حتی پس از پایان یک وعده تماشا، تراژدی اصلی هنوز در آنجا وجود دارد. در واقع، به این دلیل افزایش می یابد که فرد اکنون از دردهای کناره گیری رنج می برد، انتخاب این است که آن ها را تحمل کند، یا با تکرار این مسیر عصبی، تسکین یابد تا زنجیره بدبختی دوباره شروع شود. تمام پورن های ارائه شده یک تقویت روانی زودگذر هستند، همان چیزی که می توانست با یک کتاب یا فیلم خوب و یا حتی فیلمی بد، به دست آورد. بسیاری از افراد غیر معتاد و یا کسانی که ترک کرده اند، در نتیجه چنین موقعیت هایی دوباره معتاد شده اند. این را کاملاً در ذهن خود درک کنید: شما به سیل دوپامین نیاز ندارید و اگر به آن به چشم نوعی حمایت یا تقویت نگاه کنید، خود را بیشتر شکنجه می کنید. نیازی به بدبختی کشیدن برای آن نیست.

ارگاسم، باعث ایجاد روابط خوب، نخواهد شد. حتی بیشتر اوقات، روابط خوب را خراب می کند. لازم نیست یک معتاد به دوپامین ناشی از ارگاسم باشید. از موقعیت ها و زندگی بدون آن لذت ببرید.

پس از کنار گذاشتن مفهوم پورن، به عنوان چیزی که ذاتاً لذت بخش است، بسیاری از معتادان، فکر می کنند: (ای کاش جایگزین بهتری برای آن وجود داشت). در ذهن خود روشن کنید که تنها دلیلی که از پورن استفاده می کنید، ترشح دوپامین است. پس از رهایی از ولع دوپامین برای پورن، دیگر نیازی به بازدید از حرمسرا آنلاین خود نخواهید داشت.

خواه این درد، ناشی از علائم واقعی ترک دوپامین باشد یا مکانیسم های محرک ها، آن را بپذیرید. درد فیزیکی ای وجود ندارد و با یک چارچوب ذهنی مناسب مشکلی ایجاد نخواهد شد. نگران احساس کناره گیری نباشید، این احساس به خودی خود بد نیست. این احساس زمانی مشکل ساز می شود که احساس کنید چیزی را می خواهید و سپس از آن محروم شده اید، یا شمارا مجبور به ترک کرده اند. ولی وقتی تصمیم خودتان این بوده است، این احساس کناره گیری طبیعی است و

مشکلی به وجود نمی آورد. آن را تصدیق کنید: (من می دانم که این چیست، این درد کناره گیری از پورن است. این چیزی است که معتادان در تمام زندگی خود از آن رنج می برند و آنها را معتاد نگه می دارد. غیرمعتاد ها از این دردها رنج نمی برند، این یکی دیگر از شرارت های این اعتیاد دروغگو است. آیا شگفت انگیز نیست که به زودی این سایه ی سیاه از مغزم پاک می شود؟)

به عبارت دیگر، برای سه هفته آینده شما یک ضربه خفیف در بدن خود، احساس خواهید کرد. اما در طول آن هفته ها و تا پایان عمرتان اتفاق شگفت انگیزی رخ خواهد داد. شما خود را از شر یک بیماری وحشتناک خلاص خواهید کرد، با پاداش هایی که بسیار بیشتر از آسیب های جزئی و موقتی است و در واقع از دردهای کناره گیری لذت نیز خواهید برد. آن ها به لحظات لذت تبدیل می شوند، مانند یک بازی هیجان انگیز برای گرسنگی دادن به هیولای کوچک پورن، که درون بدنتان زندگی می کند. باید سه هفته آن را در گرسنگی نگه دارید در حالی که سعی می کند شما را فریب دهد تا او را زنده، نگه دارید.

گاهی سعی می کند حس بدبختی را در شما فعال کند. گاهی اوقات، شما را غافلگیر می کند. ممکن است به طور اتفاقی، یک لینک پورن دریافت کنید یا در اینترنت به چیزی برخورد کنید و فراموش می کنید که ترک کرده اید و وقتی به یاد می آورید، احساس محرومیت جزئی ایجاد می شود. از قبل برای این موقعیت ها آماده باشید، و هر وسوسه ای که دارید، این را به ذهن خود بیاورید که فقط به خاطر هیولای درون بدن شما وجود دارد و هر بار که در برابر وسوسه مقاومت می کنید، ضربه مرگبار دیگری در نبرد وارد کرده اید.

نیازی نیست سعی کنید پورن را فراموش کنید، یا تصاویر پورن را از ذهن خود پاک کنید. این یکی از مواردی است که باعث ساعت ها افسردگی کسانی می شود که از روش اراده استفاده می کنند. آنها سعی می کنند هر روز را با هزار سختی پشت سر بگذارند به این امید که در نهایت روزی بیاید که پورن را فراموش کنند. مثل این است که خوابتان نمی برد، هر طرف دیگر نیز هر چه بیشتر نگران آن می شوید، بیشتر خوابتان نمی برد. در هر صورت، شما نمی توانید آن را فراموش کنید، برای چند روز اول "هیولا کوچک" مدام به شما یادآوری می کند و شما نمی توانید از آن اجتناب کنید. در حالی که هنوز لپ تاپ ها، تلفن های هوشمند و مجلات در اطراف شما هستند، یادآوری های

دائمی خواهید داشت.

نکته اصلی در اینجا این است که شما اصلاً نیازی به فراموش کردن ندارید، زیرا با یادآوری آن، هیچ اتفاق بدی نمی افتد. در واقع، چیزی شگفت انگیز در حال رخ دادن است و حتی اگر هزار بار در روز به آن فکر می کنید، ایرادی ندارد، به خود یادآوری کنید که چقدر شگفت انگیز است که دوباره آزاد شده اید. به خود یادآوری کنید که دیگر مجبور نیستید خود را شکنجه کنید. همانطور که قبلاً گفته شد، متوجه خواهید شد که درد و ناراحتی به لحظات لذت تبدیل می شود، و تعجب می کنید که چقدر سریع پورن را فراموش خواهید کرد.

هر کاری که انجام می دهید، در تصمیم خود شک نکنید. هنگامی که شروع به شک کردید، شروع به احساس دلنگی خواهید کرد. در عوض، از لحظه دلنگی استفاده کنید و آن را به یک تقویت کننده تبدیل کنید. اگر علت افسردگی است، به خود یادآوری کنید که پورن باعث آن شده است. اگر یک لینک پورن، توسط دوستی برای شما فوروارد شده است، با افتخار بگویید: (خوشحالم که دیگر به آن نیازی ندارم). شاید با گفتن این جمله، آنها نیز تصمیم گرفتند به شما پیوندند!

به یاد داشته باشید: در وهله اول دلایل بسیار قوی برای ترک دارید. هزینه ها را به خود یادآوری کنید و از خود پرسید که آیا واقعاً می خواهید نقص عملکرد بدن، ذهن و این واقعیت ساده را که تا آخر عمر در طلسم زندگی می کنید به خطر بیندازید. مراقب تلاش های هیولای کوچک برای به حداقل رساندن خطرات باشید و مهمتر از همه، به یاد داشته باشید که این احساس موقتی است و هر لحظه به هدف خود نزدیک تر می شوید.

برخی از کاربران می ترسند که مجبور شوند بقیه عمر خود را صرف معکوس کردن "محرک های خودکار" کنند. به عبارت دیگر، آنها بر این باورند که باید با استفاده از روانشناسی، زندگی خود را به شوخی بگذرانند که نیازی به پورن ندارند. این چنین نیست؛ به یاد داشته باشید که فرد خوش بین بطری را نیمه پر و بدبین آن را نیمه خالی می بیند. در مورد پورنوگرافی، بطری خالی است و کاربر آن را پر می بیند. استفاده از پورن اینترنتی هیچ مزیتی ندارد. این کاربر است که شستشوی مغزی داده است تا فکر کند مزیتی در آن هست. وقتی شروع کردید به خود بگویید که نیازی به پورن ندارید یا نمی خواهید، در مدت زمان بسیار کوتاهی حتی نیازی به گفتن آن نخواهید داشت

و خودتان حقیقت زیبا را می بینید. این آخرین کاری است که باید انجام دهید - مطمئن شوید که آخرین کاری نیست که انجام می دهید.

فصل ۲۲

فقط یک نگاه کوچک

این موضوع پاشنه ی آشیل بسیاری از کسانی است که از روش اراده استفاده می کنند. آنها ممکن است با این روش سه یا چهار روز دوام بیاورند و سپس یک نگاه کوچک کافی است که آنها را از پا در بیاورد. آنها از تاثیر مخرب این کار بر کل روند کارشان آگاه نیستند.

برای بسیاری از کاربران اولین نگاه برایشان چندان خوب نبود و نتیجه اش این می شود که ذهن خود آگاه آنها با خود می گوید چیز خیلی خوبی هم نبود و هر موقع بخواهم می توانم آن را کنار بگذارم. ولی در واقعیت خلاف آن رخ می دهد. این یک حقیقت است که افراد برای رسیدن به ارگاسم پورن نمی بینند. اگر چنین بود بیشتر از یک کلیپ را تماشا نمی کردند. تنها دلیل آنها برای پورن دیدن غذا دادن به هیولای کوچک درونشان است و آن هم با تنوع و جست و جوگری حاصل می شود. اکنون تصور کنید برای کسی که با روش ارادی ترک می کند صحنه ای که بعد از چهار روز می بیند چقدر با ارزش به نظر می رسد. ذهن خود آگاه این موضوع را نمی داند ولی

این موضوع روی ذهن ناخودآگاه تاثیر می‌گذارد. اکنون صدایی در عقب ذهنتان است که آن را با ارزش تلقی کرده و می‌گوید که یک نگاه دیگر می‌خواهد.

فرد شاید برای آن یک نگاه دچار نوعی جنون موقت شود ولی آن نگاه در عرض کسری از ثانیه ارزشش را از دست خواهد داد و تبدیل به تمایل شدید برای فرار از آن می‌شود. اکنون تمایلی دیگر برای نگاه دوم سر بر می‌آورد و این اتفاق دقیقاً برای نگاه دوم تکرار خواهد و طی یک واکنش زنجیره ای شخص به تله ی پورن باز می‌گردد.

فقط یک نگاه دو تاثیر خطرناک دارد:

۱. هیولای کوچک را درون بدنتان زنده نگه خواهد داشت.

۲. بدتر از آن. هیولای بزرگ را در ذهنتان زنده نگه می‌دارد. اگر به سراغ یک نگاه کوچک بروید، رفتن سراغ نگاه دوم آسان تر خواهد بود.

پورن مانند یک تله ی موش می‌ماند با این تفاوت که به جای پنیر در آن سم کار گذاشته اند. با روش ارادی مجبورید خودتان را قانع کنید که دنبال پنیر نروید. ولی روش آسان بهتان این اجازه را می‌دهد که سم را درون تله ببینید.

گذشته از همه این موضوعات به یاد داشته باشید:

فقط یک نگاه همان چیزی بوده است که باعث معتاد شدن افراد در مرحله ی اول شده است.

فصل ۲۳

آیا برای من سخت تر خواهد بود؟

بینهایت عوامل مختلف وجود دارند که می توانند تعیین کنند ترک کردن برای هر شخص چقدر آسان باشد. هر کدام از ما شخصیت خودمان را داریم. عواملی مانند شغل، شرایط زندگی، زمانبندی متابولیسم بدنمان و ... تاثیر گذار هستند. برخی از مشاغل ممکن است کار را سخت تر از سایر مشاغل کنند، اما اگر شستشوی مغزی حذف شود، لازم نیست ترک کردن سخت باشد. چند مثال زیر را در نظر بگیرید.

گاهی اوقات، برای کسانی که شغل پزشکی یا روانپزشکی دارند دشوار تر به نظر می رسد. ما فکر می کنیم برای پزشکان باید آسان تر باشد زیرا آنها از اثرات آن آگاه تر هستند، اگرچه آنها دلایل قوی تری برای ترک دارند ولی این دلایل ترک کردن را برایشان آسان تر نمی کند. موارد زیر این موضوع را شرح می دهند:

۱. آگاهی دائمی از مضرات سلامتی باعث ایجاد ترس می شود. ترس خودش یکی از

شرایطی است که در آن تمایل داریم عوارض ترک و اثرات کناره گیری از دارو را تسکین دهیم.

۲. کار پزشک بسیار استرس زا است و آنها معمولاً نمی توانند استرس اضافی ناشی از دردهای ترک را در حین کار کاهش دهند.

۳. همچنان آنها استرس اضافی ای در نتیجه ی احساس گناه دارند. زیرا آنها احساس می کنند باید برای بقیه ی مردم الگو باشند و این طرز فکر، فشار بیشتری بر آنها وارد کرده و حس محرومیت را افزایش می دهد.

بعد از یک روز سخت کاری وقتی استریشان به طور موقت با پورن کاهش می یابد، پورن دیدن به طور اشتباه و به صورت ناخودآگاه، با تجربه ی تسکین مرتبط می شود. به دلیل این تداعی نادرست پورن اعتبار خود را برای شرایط پر استرس، به دست می آورد و در نتیجه در موقع ترک و در مواجهه با عوارض ترک، بسیار برای فرد با ارزش جلوه می کند. این نوع افراد نیز نوعی از مصرف کننده های تفنی به حساب می آیند، زیرا مجبور شده اند برای مدتی از پورن پرهیز کنند. در روش ارادی فرد بدبخت است زیرا از چیزی محروم شده است. حس از دست دادن چیزی در آنها افزایش یافته است. ولی اگر شست و شو های مغزی از بین برود فرد می تواند به زندگی برگشته و بدون پورن از آن لذت ببرد.

یکی دیگر از شرایط سخت، وقتی است که فرد حوصله اش سر می رود. مخصوصاً اگر با استرس نیز ترکیب شود. مخصوصاً صاحبان شغل هایی مانند کارمندی که هم شغل پر استرسی دارند و هم کارشان یکنواخت است. در تلاش برای ترک ارادی فرد مدت ها برای چیزی که از او گرفته شده دلنگ می شود. و این خود حس افسردگی را افزایش می دهد. البته باز هم تاکید می کنم اگر در چهارچوب ذهنی درستی باشید به راحتی می توان بر این مواد غلبه کرد. اگر دائماً در ذهنتان یادآوری می شود که پورن را ترک کرده اید نگران نباشید. از این فرصت ها استفاده کنید تا از این که دیگر از شر این هیولا، خلاص شده اید لذت ببرید.

اگر چهارچوب ذهنی مثبتی داشته باشید این موارد لذت بخش خواهد شد. به یاد داشته باشید، هر

کاربری بدون در نظر گرفتن سن، جنس، هوش یا حرفه می تواند به راحتی پورن را ترک کند و از این کار لذت ببرد، مشروط بر اینکه تمام دستورالعمل ها را دنبال کند.

۱.۲۳ دلایل اصلی شکست

دو دلیل اصلی برای شکست وجود دارد. دلیل اول تحت تاثیر عوامل بیرونی مانند تبلیغات ها، وب گردی و ... است. مخصوصا وقتی فرد در حالت شکننده ای از نظر احساسی قرار دارد. یا ممکن است شخص نسبت به روابط عاطفی دیگران حسودی کند. قبلا به طور مفصل درباره ی این موضوع صحبت کردیم. از این لحظات استفاده کنید تا به خودتان یادآوری کنید چیزی تحت عنوان فقط یک نگاه یا یک سر زدن کوچک وجود ندارد. از بابت این که زنجیر های بردگی ذهنی را پاره کرده اید خوشحال باشید. یادتان باشد این معتادان هستند که به شما حسودی می کنند و شما نیز باید نسبت به آنها حس ترحم و دلسوزی داشته باشید، زیرا حالتی که آنها در آن هستند، مستحق دلسوزی شماست.

دلیل بعدی می تواند داشتن یک روز بد باشد. این را در ذهنتان روشن کنید که حتی قبل از این که شروع به مصرف کنید روز های بد نیز وجود داشتند. و این که چه معتاد باشید و چه نباشید روز های خوب و بد وجود خواهند داشت. برای همه ی انسان ها نیز همینطور خواهد بود. زندگی اینگونه است و بدون داشتن لحظات بد لحظات خوب معنایی ندارند. مشکل دیگر روش ارادی این است که به محض این که فرد روز بدی را تجربه می کند برای لغزش وسوسه می شود و آن را به گردن این می اندازد که در ترک است. این موضوع باعث بدتر شدن شرایط می شود. فرد غیر معتاد، بهتر می تواند چه از نظر ذهنی و چه از نظر جسمی، اینگونه استرس ها و شرایط سخت را مدیریت کند. اگر روز بدی در طول دوره ترک دارید، فقط کافی است آن را بپذیرید. به خود یادآوری کنید که وقتی هم که معتاد بودید اینگونه روز های بد وجود داشتند، در غیر این صورت تصمیم به ترک نمی گرفتید. به جای این که آن را به اعتیاد ربط بدهید، اینگونه موقعیت ها را بشناسید: «بسیار خوب، امروز چندان روز خوبی نبود، اما پورن این مشکل را حل نمی کند. شاید فردا روز بهتری باشد و حداقل یک مورد خوب وجود دارد، و آن هم این است که از شر این اعتیاد وحشتناک خلاص شده

ام.»

فرد معتاد ذهن خود را درمورد عوارض منفی پورن می بندد. اگر دوچار مه مغزی شده است می گوید فقط کمی بی حوصله است. ولی واقعا وقتی با مشکلات زندگی روبه رو می شوید و از سوی دیگر در وسوسه پورن هستید آیا واقعا شاد و سرحالید؟ معلوم است که نه. ولی فرد، وقتی ترک می کند هر اتفاق بدی را به گردن این می اندازد که از پورن جدا شده است.

اگر شغلان، شما را تحت فشار قرار می دهد، فکر می کنید: ”در چنین مواقعی من معمولا پورن می دیدم.“ این درست است، اما نکته مهمی که فراموش می شود این است که پورن مشکل را حل نمی کرد و با این مدل فکر کردم فقط دارید خودتان را تنبیه می کنید. با این کار، حالتی را ایجاد کرده اید که چون نمی توانید پورن ببینید و خودارضایی کنید احساس بدبختی می کنید، و حتی اگر هم می توانستید، باز هم احساس بدبختی بیشتری می کردید. شما از ته دلتان می دانید تصمیمتان برای ترک، بهترین و درست ترین تصمیم زندگیتان بوده است، پس چرا خودتان را با شک و تردید مجازات می کنید؟

یادتان باشد. داشتن یک رویکرد ذهنی مثبت همیشه لازم است.

فصل ۲۴

جایگزین ها

برخی از مثال های جایگزین ها عبارت اند از : فیلم های رمانتیک، عکس ها، رژیم پورن و هیچ کدام از این ها را استفاده نکنید. این ها فقط سخت ترش می کنند. اگر دوچار یکی از درد های ترک شدید و از جایگزین استفاده کنید فقط باعث طولانی تر شدن آن می شود. و آن را سخت تر می کند. با این کار این را می گوئید که برای پر کردن خلأی که به وجود آمده است نیاز به پورن دارید. فقط باعث می شود درد ها ادامه داشته باشند و شکنجه بیشتر شود. در هر شرایطی این جایگزین ها درد ها را از بین نخواهد برد. وسوسه شما فقط برای یک سری آمینو اسید در مغزتان است. همین و بس و این جایگزین ها باعث می شوند به فکر کردن درباره ی پورن ادامه دهید. این نکات را به یاد داشته باشید:

۱. هیچ جایگزینی برای پورن وجود ندارد.

۲. شما هیچ نیازی به پورن ندارید. پورن مانند غذا نیست، بلکه سم است. وقتی درد ها به

سراغتان آمدند به یاد بیاورید این معتاد ها هستند که از درد های ناشی از نبود مواد رنج می برند نه غیر معتاد ها. علت وجود آنها را ببینید. آنها را همانطوری که هستند ببینید. و یادتان باشد آنها نشانه ی مرگ هیولای کوچک در درون شما هستند.

۳. این خود پورن است که این خلا را ایجاد کرده است. پورن آن را پر نخواهد کرد. هر چه زودتر به مغزتان آموزش دهید نیازی به تماشای پورن نیست، زودتر نیز آزاد خواهید شد. به طور خاص، از هر چیزی که شبیه پورن است، مانند مجلات جنسی، فیلم ها، رمان های عاشقانه و آگهی های بازرگانی اجتناب کنید. البته این به معنای بستن و محدود کردن خود نیست. صحبت درباره ی مسائل جنسی مشکلی ایجاد نمی کند. ولی حواستان به پورن باشد. همیشه راهی برای متوجه شدن تفاوت بین این دو وجود دارد. درست است که برخی از افراد از تصاویر شبهه پورن یا رژیم پورن برای موفقیت استفاده می کنند. البته از زاویه دید خودشان. و موفقیتشان را به این روش نسبت می دهند. ولی در واقع آنها با وجود این روش ها موفق شده اند و موفقیتشان به دلیل این روش ها نبوده است. مایه تاسف است، هنوز هم بسیاری از افراد این روش هارا پیشنهاد می دهند.

البته جای هیچ تعجبی وجود ندارد زیرا اگر ماهیت تله ی پورن را نشناخته باشید استفاده از جایگزین ها یا رژیم پورن منطقی به نظر می رسد. این موضوع بر اساس این عقیده شکل گرفته است که وقتی برای ترک پورن تلاش می کنید با دو دشمن بزرگ مواجه می شوید:

- از بین بردن عادت.

- تحمل عوارض فیزیکی بعد از ترک.

اگر با دو دشمن قدرتمند مواجه هستید، منطقی به نظر می رسد که به جای مواجه همزمان با آنها هر بار فقط با یکی از آنها جنگید. و در نتیجه این تئوری شکل می گیرد که وقتی می خواهید پورن را ترک کنید بهتر است اول آن را به هفته ای یک بار برسانید و یا این که به سراغ تصاویر شبهه پورن بروید. سپس بعد از این که این چرخه ی عادت از بین رفت، به تدریج مصرف را کم کنید. بنابراین با هر دشمن به طور جداگانه مقابله می کنید.

این موارد به نظر منطقی می آیند ولی بر اساس اطلاعات غلطی شکل گرفته اند. اولاً پورن، عادت نیست بلکه اعتیاد به دوپامین است. و ثانياً این که عوارض جسمی ناشی از ترک آنقدر ها نیز قدرتمند نیستند. چیزی که سعی دارید با ترک کردن به دست بیاورید این است که هرچه سریع تر هر دو هیولا را در جسم و ذهنتان از بین ببرید. همه ی کاری که جایگزین ها انجام می دهند این است که این پروسه را طولانی تر و عذاب آور تر می کنند. روش آسان آن را به سرعت، آسان خواهد کرد. قبل از آخرین مصرفتان شست و شو های مغزی را از بین ببرید و خواهید دید که هیولای کوچک نیز به سرعت از بین می رود. و حتی زمانی که در حال مرگ است شریطان از زمانی که معتاد بودید بدتر نخواهد شد.

واقعاً چگونه قرار است با پیشنهاد ماده اعتیاد آوری مشابه، اعتیاد را درمان کرد؟ داستان های زیادی در اینترنت از افرادی وجود دارد که موفق شدند پورن های خشن را ترک کنند، ولی در نهایت در دام شبهه پورن ها گیر افتاده اند. و دلیلش هم چیزی جز توجیهات و بهانه تراشی های هیولای کوچکشان نبوده است. خودتان را با این فکر که شبه پورن ها افضاح و کثیف نیستند، مسخره نکنید. هرگونه جایگزینی دقیقاً همان تاثیر پورن را دارد. هر دو فقط برای برطرف کردن حس گرسنگی ای هستند که خودشان به وجود آورده اند. در واقع شبه پورن ها و رژیم پورن فقط شما را در جنگ ذهنی نگه می داند و آنقدر شما را خسته می کنند که فقط مصرف خودشان است که می تواند برای لحظه ای، حس رهایی از این درگیری ذهنی را ایجاد کند و این نیز باعث می شود پورن برایتان ارزشمندتر به نظر برسد.

تله ی جایگزین ها فقط باعث طولانی تر شدن مشکل اصلی می شود: شست و شو های مغزی. آیا برای سرما خوردگی، وقتی که خوب شده است، نیاز به جایگزین دارید؟ معلوم است که ندارید. با گفتن این که برای پورن نیاز به جایگزین دارید، در واقع این را می گوئید که دارید چیزی را قربانی می کنید. افسردگی روش ارادی به این خاطر است که فرد فکر می کند در حال قربانی کردن چیزی است. تنها کاری که می کنید این است که یک مشکل را با مشکل دیگری جایگزین می کنید. هیچ لذتی در اذیت کردن خودتان با غذا، سیگار یا الکل وجود ندارد. فقط چاق تر و بدبخت تر می شوید و در نهایت نیز به اعتیاد قبلی بر می گردید.

معتادان تفتنی به سختی می توانند این باور را که از پاداش کوچک خود محروم می شوند، نادیده بگیرند، مانند کسانی که در طول سفر، یک رویداد خانوادگی و ... اجازه ندارند پورن ببینند. برخی از آنها می گویند: اگر پورن نبود، نمی دانستم چگونه زنده بمانم. این حرفشان، این موضوع را ثابت می کند، اغلب اوقات برگشتن به پورن، نه به این دلیل انجام می شود که کاربر به آن نیاز دارد یا حتی می خواهد، بلکه به این دلیل است که معتاد (که همان چیزی است که هستند) نیاز دارد زخم خود را بخاراند.

یادتان باشد مصرف پورن هیچ لذت ذاتی ای ندارد. این کار فقط مانند این می ماند که کفش های تنگ بپوشید تا از در آوردن آن لذت ببرید. بنابراین اگر احساس می کنید که باید کمی پاداش داشته باشید، بگذارید جایگزینتان این باشد: در حالی که در حال کار هستید، کفش یا لباس زیر تنگ بپوشید، و تا زمان استراحت آنها را در نیاورید، سپس ببینید لحظه ی در آوردن آنها چه آرامش و لذتی دارد. البته شاید این کار به نظرتان احمقانه باشد. کاملاً حق با شماست. شاید وقتی هنوز در تله هستید تصورش کمی سخت باشد ولی این دقیقاً کاری است که معتاد ها با خود می کنند. همچنین شاید تصورش سخت باشد که به زودی دیگر هیچ نیازی به این به اصطلاح پاداش نخواهید داشت و به زودی به دوستانان که هنوز در تله هستند با دیده ی ترحم خواهید نگرسید و تعجب می کنید که چرا آنها متوجه این موضوع نمی شوند.

با این حال اگر به مسخره کردن خودتان ادامه دهید و فکر کنید در پورن نوعی لذت ذاتی وجود دارد و یا این که نیاز به نوعی جایگزین هست، حس محرومیت و بدبختی خواهید داشت. و احتمالاً دوباره به این تله ی رقت انگیز باز خواهید گشت. اگر نیاز به استراحت و تفریح دارید به زودی آن را بیشتر از پیش تجربه خواهید کرد زیرا دیگر نیاز نیست با اعتیاد، خودتان را آزار دهید. یادتان باشد نیازی به هیچ گونه جایگزینی ندارید. درد های ترک، نیاز برای دوپامین هستند و خیلی زود از بین خواهند رفت. با این روش پیش بروید و از خلاصی بدن و ذهن خود از بردگی و وابستگی لذت ببرید.

فصل ۲۵

آیا باید از موقعیت های وسوسه انگیز پرهیز کنم؟

تاکنون همه ی توصیه ها واضح و مستقیم بوده اند و از شما می خواهم آنها را به چشم نوعی نسخه یا دستور العمل ببینید و صرفاً به چشم نوعی پیشنهاد به آن نگاه نکنید . زیرا دلایل منطقی و علمی بی شماری پشت سر مسائلی که تاکنون گفته شد وجود دارد . ولی در مورد این مسئله که آیا باید از موقعیت های وسوسه انگیز پرهیز کنم یا نه نمی توان نسخه ی واحدی برای همه ارائه داد. در این مورد هر شخص باید خودش تصمیم بگیرد. با این حال می توان دو پیشنهاد مفید را در این زمینه در نظر داشت. این ترس از درد های کناره گیری است که باعث می شود تا آخر عمر برده ی پورن باقی بمانیم. و این ترس از دو مرحله مجزا تشکیل شده است.

مرحله اول: چگونه می توانم بدون پورن دوام بیاورم؟

این ترس نوعی احساس آشفتگی است که شخص وقتی مجرد است یا از رابطه ی جنسی محروم می شود با آن مواجه می شود. این ترس به دلیل درد های کنارگی یا عوارض جسمی نیست بلکه نوعی وابستگی روانی است که به فرد می گوید بدون رابطه ی جنسی و ارگاسم نمی تواند زنده بماند. این ترس در آستانه ی ترک به اوج خودش می رسد. درست وقتی که درد های کنارگیری در پایین ترین سطح خود هستند. این نوعی ترس از ناشناخته هاست نوعی ترس که افراد وقتی می خواهند شیرجه زدن را یاد بگیرند آن را تجربه می کنند.

تخته ی پرش یک متر ارتفاع دارد ولی شش متر به نظر می آید. از سوی دیگر عمق آب شش متر است ولی یک متر به نظر می آید. در اینجا است که شجاعت لازم می شود تا خودتان را قانع کنید با سر به داخل آب بپرید. پریدن سخت ترین قسمتش است. اگر شجاعتش را داشته باشید بقیه اش آسان است. این مثال توضیح می دهد چرا بسیاری از افرادی که به نظر می رسد اراده ی قوی ای نیز دارد از ترک اجتناب می کنند. یا این که فقط چند روز بدون آن دوام می آورند. نکته ی جالب این است که بسیاری از افرادی که رژیم پورن را امتحان می کنند از حالتی که تلاشی برای ترک نمی کنند سریع تر به سمت ژانرهای خشن پیش می روند. زیرا این تصمیمشان باعث ترسشان می شود که آن هم استرسشان را افزایش داده و خود محرکی برای مصرف بیشتر می شود. ولی حالا که نمی توانند آن را داشته باشند دوچار حس محرومیت می شوند و استرسشان مضاعف می شود.

هنگامی که فیوز می پرد و مرورگر را روشن می کنید، ماشه به سرعت فعال می شود. نگران نباشید، وحشت فقط روانی است. این ترس است که شما وابسته هستید. حقیقت زیبا این است که شما معتاد نیستید، حتی زمانی که هنوز معتاد هستید. نترسید و به مسیرتان ادامه بدهید.

مرحله دوم: ترس بلند مدت

مرحله ی دوم بلند مدت است. و شامل این ترس می شوند که برخی موقعیت های خاص در آینده دیگر لذت بخش نخواهند بود و نخواهید توانست با تراژدی های زندگی بدون پورن کنار بیایید. نگران نباشید اگر شیرجه بزنید متوجه خواهید شد که دقیقاً عکس آن اتفاق خواهد افتاد. خود پرهیز از وسوسه ها به دو گروه مجزا تقسیم می شود:

۱. (من تصمیم گرفته ام هر چهار روز یک بار، پورن تماشا کنم. اکنون چون می دانم در صورت سخت شدن شرایط می توانم به سراغ پورن بروم، احساس اطمینان بیشتری می کنم. اگر شکست بخورم اشکالی ندارد، فقط برای دفعه ی بعد روز های بیشتری را به برنامه ام اضافه می کنم).

میزان شکست در افرادی که این کار را انجام می دهند بسیار بیشتر از افرادی است که به طور کامل آن را ترک می کنند. این موضوع، عمدتاً به این دلیل است که اگر در طول دوره ترک، لحظات سختی را سپری کنند، به راحتی می توانند با استفاده از بهانه های بالا تعهد خود را زیر پا بگذارند. اگر شکستن تعهد برایتان بیشتر از این ها اهمیت داشته باشد، به احتمال زیاد خواهید توانست بر این وسوسه ها غلبه کنید. در هر صورت، فقط کافی بود کمی صبر می کردید و احتمالاً این ناراحتی از بین می رفت، و دیگر نیازی به بازگشت به پورن هم نبود. با این حال، دلیل اصلی در صد بالای شکست در این روش ها، این است که کاربر در وهله اول کاملاً متعهد به ترک نمی شود. به یاد داشته باشید که دو مورد ضروری برای موفقیت عبارتند از:

● اطمینان از تصمیمتان برای ترک.

● آیا عالی نیست که دیگر هیچ نیازی به پورن ندارم؟

در هر دو حالت، جدا به چه دلیلی به پورن نیاز دارید؟ اگر هنوز اینگونه فکر می کنید، شاید خوب باشد کتاب را یک دور دیگر مطالعه کنید. شاید چیزی کاملاً در ذهنتان جا نیفتاده است. خوب است برای کشتن هیولای بزرگ شست و شو های مغزی در خود وقت بگذارید.

۲. (آیا باید از موقعیت های پر استرس یا موقعیت های مختلف اجتماعی در این دوره پرهیز کنم؟)

در مورد موقعیت های بیش از حد استرس زا، بله. هیچ معنایی ندارد که به خودتان فشار بی از اندازه بیاورید. در مورد رویدادهای اجتماعی، مانند جمع دوستان، توصیه دقیقاً برعکس

است. فوراً بیرون بروید و از زندگیتان لذت ببرید! بیرون بروید و از این که مجبور نیستید نیازی به پورن داشته باشید خوشحال باشید، این حقیقت زیبا به سرعت به شما ثابت خواهد شد که زندگی بدون این فشارها بسیار بهتر است. فقط به این فکر کنید که چقدر بهتر می شود وقتی هیولای کوچک همراه با آن افکار نیازمندی شما را ترک کند.

فصل ۲۶

لحظه ی مکاشفه

معمولاً سه هفته بعد از فرار، اشخاص لحظه ی مکاشفه را تجربه می کنند. آسمان روشن تر به نظر می رسد و این لحظه ای است که شست و شوهای مغزی کاملاً از بین می روند. در این زمان به جای این که به خودتان بگویید نیازی به تماشا ی پورن ندارید ناگهان متوجه می شوید آخرین زنجیر ها هم پاره شده و می توانید از باقی زندگیتان بدون نیاز دوباره به پورن لذت ببرید. همچنین در اینجا است که به بقیه ی معتادان به پورن، به چشم دلسوزی و ترحم نگاه خواهید کرد.

کسانی که از روش اراده برای ترک استفاده می کنند، معمولاً چنین لحظه ای را تجربه نمی کنند. زیرا هرچند آنها نیز از این که ترک کرده اند خوشحالند، با این حال با این عقیده به زندگی ادامه می دهند که گویی چیزی را قربانی کرده اند یا مجبور شده اند از چیزی دست بکشند. هر چقدر بیشتر معتاد بوده باشید، این لحظه برایتان شگفت انگیز تر خواهد بود و لذتش تا آخر زندگی برایتان ادامه پیدا می کند. در حالی که لذت های زیادی در زندگی وجود دارد شاید به یاد آوردن دوباره

آنها کمی مشکل باشد، ولی در این مورد فرق می‌کند. هر موقع احساس بی‌حالی کردید و نیاز به انگیزه داشتید فقط کافی است به یاد بیاورید چقدر شگفت‌انگیز است که دیگر کاری به آن اعتیاد و حشمت‌ناک ندارید. بسیاری آن را یکی از بهترین تجربه‌های زندگی خود می‌دانند. و در موارد زیادی رسیدن به این لحظه حتی سه هفته هم طول نمیکشد بلکه ظرف چند روز حاصل می‌شود.

در مورد خود من این لحظه حتی قبل از تمام کردن آخرین بازدیدم به سایت‌های پورن اتفاق افتاد و مطمئنم بسیاری از خوانندگان حتی قبل از این که خواندن این فصل را تمام کنند با خود می‌گویند: نیازی نیست توضیح بیشتری بدهی خودم هم اکنون نیز می‌توانم آن را ببینم و می‌دانم که دیگر هیچ وقت نیازی به پورن نخواهم داشت. بر اساس بازخوردهایی که داشته‌ام این مورد مکرراً اتفاق می‌افتد و بدانید اگر دستور العمل را دنبال کنید و قسمت روانی قضیه را متوجه شده باشید، برای شما نیز به سرعت اتفاق خواهد افتاد.

هر چند، بیان شد که تقریباً پنج روز زمان می‌برد که عوارض جسمی اعتیاد بدن شما را ترک کنند و در حدود سه هفته نیز زمان لازم است تا معتاد سابق کاملاً آزاد شده و تبدیل به یک غیر معتاد شود. ولی این اطلاعات ممکن است منجر به دو مشکل شوند: اولاً ممکن است این ذهنیت را در افراد ایجاد کند که قرار است برای پنج روز یا سه هفته اذیت شوند یا زجر بکشند. ثانیاً فرد ممکن است این ذهنیت را در خود ایجاد کند که: اگر فقط بتوانم برای پنج روز یا سه هفته دوام بیاورم بعد از آن معجزه‌ای اتفاق خواهد افتاد.

هر چند، شاید آنها پنج روز یا سه هفته‌ی خوب را تجربه کنند ولی بعد از آن با یک روز فاجعه‌بار مواجه شوند، که البته ربطی اعتیادشان ندارد و توسط عوامل دیگر در زندگی به وجود آمده است. اکنون ممکن است فرد که انتظار به وقوع پیوستن لحظه‌ی مکاشفه را داشت ناامید شود و به جای آن احساس افسردگی کند. این می‌تواند اعتماد به نفسشان را متزلزل کند. البته در همین راستا، اگر هم چنین اطلاعاتی در اختیار فرد قرار نگیرد، شخص ممکن است بقیه‌ی زندگی‌اش را در حالی سرکند که انتظار وقوع هیچ تفاوتی را ندارد. این اتفاقی است که برای بسیاری از کسانی که از اراده برای ترک استفاده می‌کنند اتفاق می‌افتد.

مردم اغلب در مورد اهمیت پنج روز یا سه هفته می‌پرسند. آیا آنها را بدون هیچ دلیلی از خودمان

ساخته ایم؟ نه، در حالی که آنها می توانند تاریخ های دقیقی نباشند ولی، نتیجه باز خورد هایی هستند که در طی سال ها تجربه شده است. حدود پنج روز پس از قطع، زمانی است که فرد، اعتیاد را به عنوان اولویت اصلی ذهن خود متوقف می کند. بسیاری از افراد در همین دوباره لحظه ی مکاشفه را تجربه می کنند، یا این که در یک موقعیت استرس زا یا اجتماعی که قبلا قادر نبودند بدون پورن با آن کنار بیایند اکنون متوجه می شوند که نه تنها دارند از آن لذت می برند، بلکه اصلا فکر پورن نیز به ذهنشان خطور نمی کند. از این جا به بعد کار فرد بسیار ساده است و از اینجااست که شخص متوجه می شود دیگر آزاد شده است.

تجربه ی خودم و همچنین بسیاری از کسانی که از روش اراده استفاده می کنند این را نشان می دهد که در این روش معمولا بعد از سه هفته است که جدی ترین تلاش هایشان برای ترک شکست می خورد. اتفاقی که واقعا می افتد این است که بعد از سه هفته دیگر حس نیاز به تماشای پورن از بین می رود. و فرد سعی می کند این موضوع را به خودش ثابت کند در نتیجه به سراغ پورن می رود تا نشان دهد می تواند به آن غلبه کند. سپس احساس عجیبی را تجربه می کند و مطمئن می شود که دیگر پورن نمی خواهد، ولی در اینجا است که دوباره از مسیر ذهنی اعتیادش استفاده و آن را تقویت کرده و دوپامینی که بدنش برای سه هفته می خواست را به آن داده است. به محض این که دوپامین دوباره از بدنتان خارج شود صدای مرموزی دوباره پیدا می شود و می گوید: هنوز ترک نکرده ای و یکی دیگر می خواهم.

در اینجا زنگ خطر تان به صدا در می آید و فوراً به عقب بر می گردید زیرا نمی خواهید دوباره در تله بیفتید و اجازه می دهید مدتی بگذرد. ولی وقتی دفعه ی بعد وسوسه شدید می توانید به خودتان بگویید: «خب، دفعه ی قبل گرفتار نشدم، بنابراین یک بار دیگر تماشا کردن ضرری ندارد.» در همین لحظه است که در حال رفتن به داخل چاله ی اعتیاد هستید. کلید مشکل انتظار برای لحظه مکاشفه نیست، بلکه درک این موضوع است که وقتی مرورگر را برای آخرین بار بستید، دیگر کار تمام شده است. شما اکسیژن رسانی به هیولای کوچک خود را قطع کرده اید. هیچ نیرویی بر روی زمین نمی تواند شما را از آزادی باز دارد، مگر اینکه در مورد آن غر بزیند یا انتظار لحظه ی مکاشفه را بکشید. بروید و از زندگی لذت ببرید؛ با زندگی کنار بیایید و بدانید لحظه ی مکاشفه به زودی فرا می رسد.

فصل ۲۲

پورن آخر

اگر زمانبندی را مشخص کرده اید اکنون زمان آن است که به سراغ آخرین پورن بروید. قبل از آن دو مورد ضروری را چک کنید:

۱. آیا احساس موفقیت می کنید؟

۲. آیا ناراحت هستید؟ یا برای رسیدن به چیزی شگفت انگیز حس هیجان دارید؟

اگر هر گونه شکی در شما هست دوباره کتاب را بخوانید. یادتان باشد هیچ وقت تصمیم نگرفته بودید به تله ی پورن بیفتید و تا آخر عمر در آن بمانید. ولی تله طوری طراحی شده است تا شما را برای همیشه در خودش نگه دارد. برای فرار کردن از آن لازم است تصمیم نهایی را بگیرید و آخرین پورن زندگیتان را نیز از سر بگذرانید.

یادتان باشد تنها دلیلی که باعث شد این کتاب را تا اینجا بخوانید این است که عمیقاً و از ته قلب

دوست دارید از تله فرار کنید. در نتیجه همین الان آن تصمیم نهایی را بگیرید. از ته دلیل هورا بکشید زیرا به محض این که برای آخرین بار مرورگر خود را ببندید، چه سخت باشد چه آسان، مطمئن خواهید بود که دیگر هرگز، هرگز، هرگز، به پورن بازخواهید گشت. شاید نگران این هستید که قبلا هم این کار را انجام داده اید ولی شکست خورده اید یا قرار است دوره ی سختی را پشت سر بگذارید. هیچ ترسی نداشته باشید. بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد این است که شکست بخورید. در نتیجه نه تنها چیزی برای از دست دادن ندارید بلکه کلی چیز خوب برای بدست آوردن پیش روی شما قرار دارد.

ولی حتی فکر شکست هم نکنید. حقیقت این است که این کار به طرز مسخره ای ساده خواهد بود . حتی می توانید از این روند لذت ببرید. یادتان باشد این بار دارید از روش آسان استفاده می کنید. تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که دستور العمل زیر را دنبال کنید:

۱. همین حالا از ته دل هورا بکشید و واقعا احساسش کنید.
۲. بهترین و مورد علاقه ترین سایت خود را باز کنید و آگاهانه با آن مواجه شوید. به تلاش ناامید کننده ادمین سایت، بازیگر ها و سازندگان فیلم ها نگاه کنید، که می خواهند هر طور شده تنوع و شوک ایجاد کرده و طبیعت فوق طبیعی آن را مشاهده کنید و سپس از خودتان پرسید لذت این کار دقیقا کجاست؟
۳. وقتی بالاخره مرورگر را بستید به خودتان نگوئید: دیگر هرگز نمی توانم این را داشته باشم یا اجازه ندارم یکی دیگر تماشا کنم. به جای آن حس آزادی را تجربه کنید. مانند این که: آیا این عالی نیست که دیگر آزادم؟ دیگر برده ی پورن نیستم. دیگر هرگز در زندگی ام مجبور نیستم به این سایت های کثیف برگردم.
۴. توجه داشته باشید که برای چند روز، یک خرابکار کوچک پورن در سر شما وجود خواهد داشت. ممکن است فقط احساس کنید که می خواهید یک پورن دیگر تماشا کنید. از هولای پورن کوچک به عنوان ولع جسمی خفیف برای دوپامین یاد می شود. ولی به طور دقیق تر این طرز فکر نادرست است و درک دلیل آن می تواند مهم باشد.

از آنجایی که مرگ آن هیولای کوچک تا سه هفته طول می کشد، افراد بر این باورند که هیولای کوچک پس از آخرین بازدید به هوس خود ادامه می دهد و بنابراین باید از قدرت اراده برای مقاومت در برابر وسوسه در این دوره استفاده کنند. اینطور نیست، بدن هوس دوپامین ناشی از پورن را ندارد. این فقط مغز است که می خواهد.

اگر برای چند روز آینده احساس می کنید یک نگاه دیگر می خواهید مغزتان یک تصمیم گیری ساده در پیش دارد. یا می تواند این حس را همانطور که واقعا هست تفسیر کند، نوعی حس فقدان یا خلا چیزی که در اصل اولین پورنی که دیدید آن را به وجود آورده است و توسط هر مورد بعدی تداوم یافته است و سپس بگوید: من اکنون دیگر یک غیر معتاد هستم.

یا می تواند شروع به خواستن پورن کنید و برای باقی زندگیتان رنج بکشید. فقط برای یک لحظه فکر کنید آیا این کار احمقانه نیست؟ که به خودتان بگویید دیگر هرگز پورن نخواهم دید و سپس باقی زندگیتان را در حالی بگذرانید که به خودتان بگویید من یک پورن دیگر می خواهم. این کاری است که افرادی که از اراده استفاده می کنند انجام می دهند. باقی زندگیشان را برای داشتن چیزی غر میزنند که آرزو می کنند ای کاش از اول آن را نمی داشتند. جای تعجب ندارد که افراد کمی با این روش موفق می شوند و آنهایی هم که موفق می شوند هیچ وقت واقعا احساس آزادی نمی کنند.

این تصویر ذهنی را به وضوح در ذهن خود داشته باشید، زیرا می تواند برای غلبه بر قدرت محرک های بیرونی که شما را آزار می دهد بسیار مفید باشد. خودتان را ببینید که ساکت نشسته اید، ناگهان تلفن زنگ می خورد، اکنون صدای آن را نادیده بگیرید، و برای جواب دادن به آن هیچ حرکتی نکنید. اگرچه شما از آن آگاه هستید، اما دیگر به آن اهمیت نمی دهید یا از آن اطاعت نمی کنید. همچنین، این واقعیت را به وضوح در ذهن خود داشته باشید که سیگنال بیرونی به خودی خود هیچ قدرتی بر شما ندارد، هیچ قدرتی برای حرکت دادن شما ندارد. در گذشته، صرفاً از روی عادت، از آن اطاعت کرده اید، به آن پاسخ داده اید. در صورت تمایل می توانید عادت جدیدی برای پاسخ ندادن ایجاد کنید.

همچنین توجه داشته باشید که شکست شما در پاسخگویی شامل انجام کاری، یا تلاش، یا مقاومت

یا جنگیدن نیست، بلکه در انجام هیچ کاری نیست. در آرامش از انجام دادن. شما فقط در آرامش هستید، سیگنال را نادیده می‌گیرید و اجازه می‌دهید که دستورات آن مورد توجه قرار نگیرد. زنگ تلفن یک تشبیه نمادین است که هر گونه محرک بیرونی را نشان می‌دهد که از روی عادت، کنترل خود را به آن واگذار کرده بودید و اکنون می‌توانید به خواست خودتان، آن عادت را تغییر دهید.

- ماکسول مالتز، "سایبرنتیک روانی جدید" فصل ۱۲.

این فقط شک و انتظار است که ترک را سخت می‌کند. پس هیچ وقت درباره ی تصمیم خود شک نکنید زیرا می‌دانید که تصمیم درستی است. اگر شروع به شک کردن به آن کردید خودتان را در شرایطی بدون پیروزی قرار می‌دهید. بابت وسوسه ها و هوس ها بدبخت هستید ولی دیگر نمی‌توانید آن را داشته باشید. بدون توجه به این که از چه روشی استفاده می‌کنید هدفتان از ترک پورن چیست؟ این که دیگر هرگز پورن تماشا نکنید؟ نه، بسیاری با این نگرش شروع می‌کنند و برای باقی زندگی حس محرومیت دارند.

فرق بین معتادان و غیر معتادان چیست؟ غیر معتاد ها هیچ نیاز یا هوسی برای تماشای پورن ندارند . آنها میلی به آن ندارند و از اراده برای ندیدن پورن استفاده نمی‌کنند. این چیزی است که باید هدفتان از ترک پورن باشد. و کاملاً تحت اختیار شما است که به آن برسید. در نتیجه نیازی نیست که منظر بمانید تا تمایل به پورن از بین برود تا تبدیل به یک غیر معتاد شوید. این هدف همان لحظه که برای آخرین بار مرورگر را بستید به دست آمده است. شما همین الان یک غیر معتاد خوشحال محسوب می‌شوید.

همینطور یک غیر معتاد خوشحال باقی خواهید ماند زیرا :

۱. هرگز به تصمیم خود شک نمی‌کنید.
۲. برای تبدیل شدن به یک غیر معتاد، انتظار نمی‌کشید. زیرا اگر این کار را بکنید برای هیچ چیز خاصی انتظار کشیده اید و برای خودتان نوعی فوبیا درست می‌کنید.
۳. سعی نمی‌کنید به پورن فکر نکنید یا برای لحظه ی مکاشفه انتظار نمی‌کشید. زیرا این

نیز باعث ایجاد نوعی فوبیا می شود.

۴. از هیچگونه جایگزینی استفاده نمی کنید.

۵. بقیه ی معتادان را همانطور که هستند میبینید و به جای حسادت به آنها، حس ترحم و دلسوزی نسبت به آنها دارید.

چه در روزهای خوب و چه بد فقط به این خاطر که ترک کرده اید، زندگی خود را تغییر ندهید. اگر در صورتی که نیازی به انجام این کار نیست آن را انجام دهید قربانی بزرگی انجام داده اید. به یاد داشته باشید، شما زندگی را رها نکرده اید. شما چیزی را رها نکرده اید و برعکس، شما خود را از یک بیماری وحشتناک درمان کرده اید و از یک زندان ترسناک فرار کرده اید. با گذشت روزها و بهبود سلامت شما چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی، لحظات خوب بهتر و لحظات بد کمتر از زمانی که معتاد بودید بد به نظر می رسند. هر زمان که در چند روز آینده یا بقیه عمرتان به پورن فکر می کردید، اینگونه فکر کنید: هورا من دیگر یک غیر معتاد هستم.

۱.۲۷ اخطار آخر

هیچ معتادی اگر با دانشی که الان دارد به زمانی که اولین بار مصرف کرد برگردد هرگز این اعتیاد را شروع نمی کند. بسیاری که این اعتیاد را با موفقیت ترک می کنند و زندگی شادی دارند ممکن است دوباره به آن برگردند. من مطمئنم این کتاب به شما کمک می کند به آسانی ترک کنید ولی این هشدار را فراموش نکنید که کسانی که به آسانی ترک می کنند شروع مجدد را نیز به همین آسانی می بینند. در دام این توهّم گیر نکنید.

مهم نیست برای چه مدت است که ترک کرده اید یا چقدر مطمئن هستید که دیگر هرگز پورن نخواهید دید، این را برای زندگی خود قانون کنید که دیگر هرگز به هیچ دلیلی به سراغ پورن نروید. در برابر توهّمات موجود در رسانه ها مقاومت کنید و یادتان باشد آنها با آوردن پورن به جریان زندگی بسیاری، باعث از بین بردن روابط صمیمانه و حس شادی و رضایت فردی در بسیاری از افراد شده اند.

یادتان باشد اولین نگاه هیچ سودی برای شما نخواهد داشت و از آنجایی که درد کنارگیری ای برای تسکین وجود ندارد، در همان ابتدا افتضاح به نظر می رسد. تنها کاری که آن نگاه می کند این است که سیل دیگری از دوپامین در ذهن و مغزتان راه بیندازد و صدایی در عقب ذهنتان می گوید که به سراغ نگاه دوم بروید. بعد از آن یا باید با رنج و عذاب یک دوره را پشت سر بگذارید و یا این که به بردگی اعتیاد باز گردید.

فصل ۲۸

بازخورد ها

این جنگ بر علیه معتاد ها نیست بلکه بر علیه صنعت پورن است. و من نیز هر بار که می شنوم شخص دیگری از این تله رها شده است واقعا خوشحال می شوم. البته گاهی وقت ها این خوشحالی به ناامیدی قابل توجهی تبدیل می شود و معمولا توسط دو گروه از پورن بینان ایجاد می شود. علارغم هشدار هایی که در فصل های قبل داده شد، این موضوع مرا غافلگیر می کند که افرادی به آسانی ترک می کنند، ولی بعد از مدتی دوباره بر می گردند و این بار دیگر نمی توانند موفق شوند.

مثل این است کسی که در باتلاق در حال دست و پا زدن است را پیدا کنید و کمکش کنید، آنها نیز سپاسگذار هستند اما شش ماه بعد دوباره درون همان باتلاق قبلی شیرجه می روند. افرادی که به آسانی ترک می کنند ولی دوباره دوچار این مشکل می شوند مشکل خاصی ایجاد می کنند. در هر صورت وقتی که آزاد شدید لطفا لطفا دیگر هرگز آن اشتباه قبلی را مرتکب نشوید. این افراد فکر می کنند هنوز وابسته به دوپامین هستند و برای این است که بازگشته اند، ولی دلیل اصلی این است

که آنقدر ترک کردن برایشان آسان بوده است که ترس خود را از پورن از داده اند و با خود می گویند من می توانم باز هم پورن تماشا کنم و اگر خواستم دوباره ترک کنم زیرا ترک آن آسان خواهد بود.

من نگران این موضوع هستم که این مورد به این صورت کار نمی کند. درست است که ترک کردن آسان است ولی کنترل اعتیاد غیر ممکن است. و یک چیزی که برای ترک پورن ضروری است این است که از آن استفاده نکنید.

مردم معمولاً به این دلیل به پورن بر می گردند زیرا از واژه ی آسان در روش آسان ترک، برداشت اشتباهی می کنند.

فرض کنید شخصی روی زمین بتنی یک اتاق سرد در حال انجماد نشسته است. روی دیوار اتاق پنجره ای وجود دارد که یک روز عالی بهاری را، در حالی که درختان تکان می خورند و پرند ها آواز می خوانند نشان می دهد. در کنار پنجره هم یک در است که به سمت این منظره باز می شود.

آیا خارج شدن از آن اتاق در حال انجماد نیازی به اراده دارد؟ نه. آیا فرار از آن اتاق از ماندن در آن سخت تر است؟ معلوم است که نه. چرا اصلاً یک شخص عاقل باید خود را در چنین شرایطی قرار دهد؟ چرا باید برای ماه ها و سال ها ناامیدی و آشفتگی را تحمل کند؟ آیا جز این که شخص فریب خورده است دلیلی وجود دارد؟ آیا دلایلش غیر از آن است که فرد شست و شوی مغزی شده است؟

تنها کاری که روش آسان می کند این است که پرده های پنجره را کنار می زند و توهومات درباره ی این که آن بیرون چقدر بد است و داخل چقدر راحت تر است را از بین می برد.

گروه دوم افراد ناامیدی هستند که ترس جلوی تلاششان برای ترک را می گیرد. یا وقتی این کار را انجام می دهند، آن را یک مبارزه بزرگ می دانند. به نظر می رسد مشکلات اصلی به شرح زیر است.

ترس از شکست

در شکست، شرمندگی ای وجود ندارد، اما تلاش نکردن، حماقت محض است. از این زاویه به آن نگاه کنید، شما که چیزی برای از دست دادن ندارید. بدترین اتفاقی که می تواند بیفتد این است که شکست بخورید، در این صورت وضعیت شما بدتر از الان نیست. ولی فکر کنید اگر موفق شوید چقدر شگفت انگیز و لذت بخش خواهد بود. اگر تلاش نکنید، قبلاً شکست را تضمین کرده اید.

ترس از درد و احساس بدبختی

نگران این موضوع نباشید نباشید، لحظه ای فکر کنید، چه اتفاق بدی ممکن است برای شما بیفتد اگر دیگر هرگز پورن تماشا نکنید؟ مطلقاً هیچ چیزی. برعکس، اگر این کار را انجام دهید، چیزهای وحشتناکی رخ می دهد، بخش مربوط به شرط بندی پاسکال را دوباره بخوانید. در هر صورت، وحشت ناشی از دوپامین است و به زودی از بین خواهد رفت. بزرگترین سود رهایی از این ترس است. اگر متوجه شدید که دچار هراس شدید، نفس عمیق کمک خواهد کرد. اگر با افراد دیگری هستید و آنها شما را به این کار سوق می دهند، شاید بهتر باشد از آنها فاصله بگیرید.

اگر دوست دارید گریه کنید، خجالت نکشید. گریه روشی است که طبیعت برای از بین بردن تنش زیاد، در ما قرار داده شده است. همه ی افراد می دانند که بعد از گریه احساس بهتری پیدا خواهند کرد. یکی از کارهای وحشتناکی که ما با مردان جوان انجام می دهیم این است که آنها را شرطی می کنیم که گریه نکنند. می توانید ببینید که سعی می کنند اشک هایشان را پس بگیرند. ما به خودمان یاد می دهیم که احساسات خود را نشان ندهیم، اما قرار نیست آنها را درون خود جمع کنیم. جیغ بزنید، فریاد بزنید یا عصبانی شوید. به چیزی لگد بزنید. مبارزه خود را به عنوان یک مسابقه بوکس در نظر بگیرید که نمی توانید آن را ببازید. هیچ کس نمی تواند زمان را متوقف کند، هر لحظه ای که می گذرد آن هیولای کوچک درون شما در حال مرگ است. از پیروزی اجتناب ناپذیر خود لذت ببرید.

عدم پیروی از دستورالعمل ها

به طور باورنکردنی، برخی از کاربران می گویند که این روش برای آنها کار نمی کند. اما وقتی

دقیق تر با آنها صحبت می شود، اعتراف می کنند که قسمتی از دستورالعمل ها یا همه ی آنها را نادیده گرفته اند. برای حل این مشکل چک لیستی در پایان این فصل قرار داده شده است تا اگر قسمتی از دستورالعمل ها را جا انداخته اید، متوجه شوید.

سوء تفاهم در درك دستورالعمل ها

عمده ترین مشکلات و سوالاتی که در این بخش به وجود می آیند، عبارت اند از:

۱. نمی توانم به پورن فکر نکنم.

مطمئن نمی توانید و اگر برای این کار تلاش کنید، فقط باعث ایجاد نوعی فوبیا می شوید. مثل تلاش برای خوابیدن در شب است. هر چه بیشتر تلاش کنید، سخت تر می شود. حتی اگر نود درصد از عمرتان را نیز به فکر کردن به پورن می گذرانید، اهمیتی ندارد. چیزی که مهم است این است که چگونه به آن فکر می کنید. اگر با خود فکر می کنید: من عاشق پورن هستم. یا این که چه زمانی بالاخره می توانم پورن ببینم، در این صورت فقط خود را اذیت می کنید. اما اگر فکرتان این است که، بالاخره می توانم از آزادی ام لذت ببرم، در این صورت این فکر حتی شمارا خوشحال تر نیز خواهد کرد.

۲. چه زمانی هیولای کوچک پورن خواهد مرد؟

ترشح دوپامین خیلی سریع بدن شما را ترک می کند، اما نمی توان تشخیص داد که چه زمانی بدن شما از احساس جسمی خفیف ترک دوپامین دست می کشد. این احساس پوچی و خلا، با گرسنگی، افسردگی یا استرس عادی، یکسان است. تمام کاری که پورن انجام، بیشتر کردن این احساس است. به همین دلیل است که کاربرانی که با استفاده از ارده، ترک می کنند، هرگز کاملاً مطمئن نیستند که آیا بالاخره موفق به ترک شده اند یا نه. حتی پس از اینکه بدنشان از خواستن دوپامین دست کشید. اگر از گرسنگی یا استرس معمولی رنج می برند، مغز آنها همچنان به آنها می گوید که این دلیل موجهی برای خواستن فقط یک پورن دیگر است. نکته این است که شما مجبور نیستید منتظر بمانید تا هوس ها از بین برود، این هوس ها آنقدر ناچیز هستند که ما بیشتر اوقات از

وجودشان نیز آگاه نیستیم، فقط آن را به شکل خواستن چیزی، احساس می کنیم. مانند حس نوعی خارش یا درد خفیف در قسمتی از بدن می مانند. آیا وقتی از دندانپزشکی، خارج می شوید، منتظر می مانید تا درد فک شما از بین برود؟ البته که این کار را نمی کنید، بلکه به زندگی ادامه می دهید. حتی اگر فک شما هنوز درد کند، از این که به دندانپزشکی رفته اید و سلامت دندان هایتان دوباره برگشته است، خوشحالید.

منتظر از بین رفتن عوارض ترک نباشید. زیرا با پرسیدن دائمی این سوال که: "چه مدت طول خواهد کشید؟ آیا حتی اگر احساس متفاوتی نداشته باشم، ترک کرده ام و آزاد هستم؟" باعث ایجاد شک می شوید. همین ترس خودش از درد های ترک می شود، بنابراین انتظار برای بهتر شدن زندگی پس از ترک باعث ایجاد شک می شود. درد های کناره گیری و عوارض ترک بسیار خفیف و نامحسوس هستند مگر این که از آنها بترسید، پیشرفت هایی از این دست، از نظر علوم اعصاب، کند اتفاق می افتند، بنابراین اگر صبر کنید تا احساس متفاوتی داشته باشید، احساس می کنید هیچ اتفاقی نمی افتد و شک ایجاد می کند.

۳. لحظه ی مکاشفه هنوز به وقوع نه پیوسته است

اگر منتظرش باشید، فقط فوبیای دیگری ایجاد می کنید، من یک بار برای سه هفته، با استفاده از قدرت اراده ترک کردم. سپس داشتم با یکی از دوستان قدیمی ام صحبت می کردم و او از من پرسید اوضاع چطور پیش می رود؟ من پاسخ دادم: "سه هفته است که فقط زنده مانده ام" او پرسید: «منظورت چیست، سه هفته زنده مانده ای؟» من توضیح دادم، "سه هفته است که پورن را ترک کرده ام" گفت: چه کار می خواهی بکنی؟ آیا می خواهی برای باقی عمرت نیز فقط زنده بمانی؟ دقیقاً منتظر چه چیزی هستی تا اتفاق بیفتد؟ تو همین الان هم انجامش داده ای. همین الان هم یک غیر معتاد هستی.

وقتی کمی فکر کردم، متوجه شدم که کاملاً درست می گوید، دقیقاً منتظر چه چیزی بودم؟ متأسفانه، به دلیل عدم درک درست از تله، خیلی زود دوباره به آن بازگشتم. اما این نکته را یاد گرفتم. وقتی مرورگر خود را برای آخرین بار بستید. دیگر غیر معتاد

هستید. نکته مهم این است که از همان ابتدا یک غیر معتاد خوشحال باشید.

۴. هنوز تمایل و هوس پورن دارم.

این کار احمقانه است. چگونه می توانید ادعا کنید که می خواهید یک غیر معتاد باشید و سپس بگویید که پورن هم می خواهید؟ این یک تناقض است. اگر می گوئید پورن می خواهید، می گوئید می خواهید یک معتاد باشید. غیر معتاد ها نمی خواهند از سایت های منجر کننده ی پورن، دیدن کنند. شما از قبل می دانید انتخابتان چیست، پس از اذیت کردن خودتان، دست بردارید.

۵. من زندگی را کنار گذاشته ام.

چرا؟ تنها کاری که باید انجام دهید این است که دست از آسیب به خود بردارید و به جای آن شروع به کار هایی کنید که برایتان مفید باشند. شما مجبور نیستید کوچکترین وقفه ای در زندگیتان، ایجاد کنید. به همین سادگی است، تا چند روز آینده یک ضربه خفیف در زندگی خود خواهید داشت. بدن شما به شکل نامحسوسی از خروج دوپامین از بدتان رنج می برد، و شما اصلا متوجه آن نخواهید شد. حالا از این زاویه به آن نگاه کنید: حال الانتان، به هیچ وجه بد تر از حال گذشته تان نیست. خروج دوپامین همان چیزی است که تمام این مدت از آن رنج می بردید و هر بار باعث بازگشتان به پورن می شده است. در زمانی که معتاد بودید، به نظر نمی رسید که شما را آزار دهد و اگر آن را متوقف نکنید، تا آخر عمر از این ناراحتی رنج خواهید برد. و تا آخر عمر در پس ذهنتان می ماند.

پورن و ارگاسم این موقعیت را درست نمی کنند، بلکه آن را از شما می گیرند. حتی در حالی که بدن شما هنوز هوس دوپامین می کند، وعده های غذایی و مناسبت های اجتماعی شکفت انگیز هستند. زندگی شکفت انگیز است، به فعالیت های اجتماعی بروید، و از آنها لذت ببرید. به یاد داشته باشید که شما از چیزی محروم نیستید، بلکه این معتادان پورن هستند که از زندگی محروم شده اند. هر یک از آنها دوست دارند جای شما می بودند.

دوستان و همسالان شما از دیدن اینکه شما که قبلاً خجالتی و خسته به نظر می رسیدید، اکنون شاد و سرحال هستید، شگفت زده خواهند شد. شما از همان ابتدا از زندگی لذت خواهید برد، نیازی به حسادت به روابط بقیه نیست، بلکه آنها اگر بفهمند که شما از تله ی پورن آزاد شده اید، به شما حسادت خواهند کرد.

۶. احساس بدبختی می کنم و بسیار تحریک پذیر هستم.

این مورد به دلیل عدم رعایت دستورالعمل هاست. بگردید و متوجه شوید کدام دستورالعمل است که جا مانده است. برخی از مردم همه چیز نوشته شده را می فهمند و قبول دارند، اما هنوز با احساس عذاب و غم شروع می کنند، گویی اتفاق وحشتناکی در حال رخ دادن است. شما نه تنها کاری را که دوست دارید انجام می دهید، بلکه آن کاری را کرده اید که هر معنادی روی کره ی زمین آرزو اش است انجام دهد. با هر روش ترکی، معتاد سابق در تلاش است تا به چارچوب ذهنی خاصی دست یابد، بنابراین هر فکر مرتبط با پورن را با این فکر که: بالاخره آزادم، ترکیب کنید. اگر تمام این مدت هدفتان این بود، چرا منتظر هستید؟ با این چارچوب فکری شروع کنید و هرگز آن را از دست ندهید، هیچ جایگزینی وجود ندارد.

۷. من برای یک هفته، یک ماه یا شش ماه، موفق بودم، ولی دوباره به تله باز گشتم.

به یاد داشته باشید، ترس خودش از درد های ترک است. تسلیم شدن به این درد باعث ایجاد ترس بیشتر می شود، این کار باعث غذا دادن به هیولای کوچک می شود و باعث می شود فرد غیر معتاد، بار دیگر تصور کند، دوجار مریضی ای شده است که هیچ وقت خوب نخواهد شد. در واقعیت، همین شست و شوی مغزی در آنها مانده و آنها به آن غذا داده اند. وقتی بیشتر این مورد را مورد بررسی قرار دهیم، متوجه خواهیم شد که این مورد نیز باز هم به دلیل آن است که بخشی از دستورالعمل های کتاب به درستی برای فرد جا نیفتاده است. این مورد را پیدا کنید و سعی کنید آن را متوجه شوید. سپس از این که یک غیر معتاد هستید، خوشحال باشید.

۱.۲۸ چک لیست

اگر از دستورالعمل های پایین پیروی می کنید، شکست نخواهید خورد:

۱. عهد جدی و محکم ببندید که دیگر هرگز و به هیچ وجه پورن تماشا نکنید یا سراغ تصاویر محرک نروید یا هر چیزی که حاوی محرک های فوق طبیعی باشد را کنار بگذارید، و با تمام وجود به عهد خود پایبند باشید.

۲. این را در ذهن خود روشن کنید: مطلقاً چیزی را از دست نداده اید. البته این موضوع، به این معنا نیست که به عنوان یک غیر معتاد، وضعیت و زندگی بهتری خواهید داشت (که البته این نکته را خودتان از قبل می دانستید و برای همین بود که تصمیم به ترک داشتید)، و به این معنا هم نیست که علارغم این که هیچ دلیل منطقی برای تماشای پورن وجود نداشت، شما از آن لذت یا عصبانی، کمکی دریافت می کردید. منظور ما از این که هیچ چیزی برای از دست دادن وجود ندارد هیچ کدام از این موارد بالا که اشاره شد نیست. منظور این است که اصلاً در پورن، هیچگونه لذت یا عصبانی کمکی ای برای کنار آمدن با زندگی وجود ندارد. اصلاً هیچ لذتی را از دست نخواهید داد، از هیچ چیزی محروم نخواهید شد و تازه می توانید از این آزادی ای که به دست آورده اید، نهایت لذت را ببرید. از ابتدا نیز آن لذت فقط یک توهم بود، مانند این است که سرتان را به دیوار بکوبید فقط برای این که زمان هایی که این کار را متوقف می کنید، لذت ببرید. مانند پوشیدن جوراب است تا از در آوردن آن لذت ببرید. پس یک بار دیگر تکرار می کنم، مطلقاً چیزی را از دست نداده اید.

۳. چیزی به نام معتاد تایید شده وجود ندارد. هیچ مورد خاصی در شما وجود ندارد. شما فقط یکی از صدها میلیون نفری هستید که گرفتار این تله ی ظریف شده اند. همبطور مانند میلیون ها نفر دیگر از معتادان سابق که زمانی فکر می کردند نمی توانند ترک کنند، ولی سپس این کار را انجام دادند. شما نیز درست مثل آنها موفق به فرار شده اید.

۴. اگر در هر زمانی از زندگی تان بخواهید مزایا و معایب پورنوگرافی را بالا و پایین کنید،

نتیجه گیری قاطع همیشه این خواهد بود: « هر چه زودتر ترک کن. فقط یک احمق ادامه می دهد. » هیچ چیز هرگز این موضوع را، تغییر نخواهد داد. همیشه همینطور بوده و خواهد بود. پس از اتخاذ تصمیمی که می دانید صد درصد درست است، هرگز خود را با شک و تردید عذاب ندهید، می دانید که صد درصد بهترین تصمیم زندگیتان را گرفته اید. شرط بندی پاسکال را برای پورنوگرافی به خاطر بیاورید، بدون هیچ شانس برای باخت، شانس زیادی برای سود فراوان وجود دارد.

۵. سعی نکنید فکر کردن به پورن را متوقف کنید. و نگران این نباشید که دائما در فکر آن هستید. هر بار که به آن فکر کردید، اینگونه فکر کنید: عالی است، بالاخره آزاد و خوشحالم.

۶. از هیچ شکلی از جایگزین ها استفاده نکنید. با نگذاشتن لپ تاپ، در کنار خود هنگام خواب خود را به چالش نکشید. از نمایش ها، فیلم ها یا مجلات اجتناب نکنید. صرفا به این دلیل که ترک کرده اید، سبک زندگی خود را تغییر ندهید. اگر دستورالعمل های بالا را دنبال کنید، به زودی "لحظه مکاشفه" را تجربه خواهید کرد، اما:

۷. منتظر «لحظه مکاشفه» نباشید. فقط به زندگی خود ادامه دهید، از روز های خوب، لذت ببرید و با روز های بد، کنار بیایید. طولی نخواهد کشید که لحظه ی مکاشفه نیز فرا می رسد.

فصل ۲۹

به کسانی که در این کشتی در حال غرق شدن هستند، کمک کنید

کاربران پورن امروزه دچار وحشت هستند و درک زنان و مردان امروزی از پورنوگرافی، در حال تغییر است. ماهیت اعتیادآور پورن اینترنتی، به طور فزاینده ای مورد مطالعه قرار می گیرد و اکنون افراد متوجه تفاوت پورن اینترنتی با پورن های سنتی هستند. در دسترس بودن بی زحمت آن، زنگ خطر را حتی در دل طرفداران پورنوگرافی نیز، به صدا در آورده است. وضعیت اینترنت و عدم رسیدگی به آن، ممنوعیت و محدودیت گذاشتن بر روی پورن را تقریباً غیر ممکن می کند. مایه تاسف است که این موضوع قرار نیست به این زودی ها به پایان برسد، اما صدها هزار کاربر در حال ترک هستند، و اکثر معتادان از مطالعاتی که شباهت هایی بین اعتیاد به پورن و مواد را نشان می دهد آگاه هستند. هر بار که معتادی، این کشتی در حال غرق شدن را ترک می کند، افرادی که در آن باقی می مانند احساس بدبختی بیشتری می کنند.

هر کاربری به طور غریزی می‌داند که آسیب به خود و گذراندن وقت در مقابل تصویر دو بعدی، باعث ایجاد ضربه‌ی قوی‌ای به مغز می‌شود و با ایجاد مسیرهای عصبی مرتبط با آن، عملکرد جنسی ضعیف را تضمین می‌کند. به ماهیت واقعی آن نگاه کنید تا متوجه شوید چقدر احمقانه است. اگر می‌توانید هر بار که به خرید مواد غذایی می‌روید از خرید الکل و سیگار خودداری کنید، آنگاه قطعاً خواهید توانست پورن را نیز ترک کنید. معتادان نمی‌توانند دلایل منطقی برای تماشای پورن پیدا کنند، اما فقط اگر دیگران نیز آن را انجام دهند، حس احمق بودن در آنها کمتر می‌شود و باخود می‌گویند حتماً دلیلی دارد که دیگران نیز هم اکنون به دنبال آن هستند.

معتادان نه تنها به محققان و اطرافیانشان بلکه به خودشان آشکارا در مورد عادت خود دروغ می‌گویند. آنها مجبورند این کار را بکنند. اگر بخواهند فقط کمی از احترامشان را حفظ کنند، شست و شوی مغزی ضروری است. آنها احساس می‌کنند باید «عادت» خود را نه تنها برای خود، بلکه برای غیرمعتادان نیز توجیه کنند. آنها همیشه در حال تبلیغ مزایای واهی پورن هستند.

اگر فرد با استفاده از روش اراده ترک کند، همچنان احساس محرومیت می‌کند و تمایل دارد که دوباره آن غر بزند. همه این موضوعات باعث می‌شوند، افراد احساس کنند استحقاقش را دارند و به آن نیاز دارند. اگر معتادی موفق به ترک شود، سپاسگزار خواهد بود که دیگر مجبور نیست، با این عادت آزار دهنده، دست و پنجه نرم کند. به یاد داشته باشید، این ترس است که سر فرد معتاد را در شن و ماسه ننگ می‌دارد و فقط هنگام ترک، رفتار او را زیر سوال می‌برد. با از بین بردن این ترس‌ها به فرد کمک کنید. به آنها بگویید که چقدر شگفت‌انگیز خواهد بود اگر از زندانی که در آن هستند بیرون بیایند، چقدر دوست داشتنی است که صبح به جای کمبود انرژی و تنفر از خود، با احساس تناسب اندام و سلامت از خواب بیدار شوید، چقدر شگفت‌انگیز است که از بردگی خلاص شوید، تا بتوانید از تمام زندگی خود لذت ببرید و از شر آن سایه‌های سیاه در پس ذهنتان خلاص شوید. این کتاب را به معتادانی که می‌شناسید توصیه کنید و آنها را نیز در جریان بگذارید.

اگر با یک معتاد متاهل طرف هستید، با سرزنش آنها و یا این که به آنها بگویید در رابطه‌ی خود مرتکب خیانت شده‌اند، آنها را تحقیر نکنید. یک تصور غلط رایج وجود دارد و متأسفانه این تصور از افرادی که موفق به ترک شده‌اند بیشتر است. این تصور عموماً به دلیل استفاده از اراده

برای ترک است که ایجاد شده است. زیرا معتاد سابق، اگرچه این عادت را ترک کرده است، هنوز بخشی از شستشوی مغزی را حفظ می کند و همچنان معتقد است که فداکاری ای کرده است و یا کار خاصی انجام داده است. آنها احساس آسیب پذیری می کنند و مکانیسم دفاعی طبیعی آنها حمله به معتادان پورن است و آنها را افرادی با اراده ی کم می دانند.

این کار ممکن است برای نفس معتاد سابق، خوشایند باشد، اما هیچ کمکی به بقیه ی معتادان نمی کند. تنها کاری که انجام می دهد این است که باعث می شود آنها احساس بدبختی بیشتری کنند و در نتیجه نیاز آنها به پورن نیز بیشتر شود. اگرچه تغییر در نگرش جامعه ی پزشکی به پورن اینترنتی، دلیل اصلی ترک کردن بسیاری از معتادان است، اما این کار را آسان تر نمی کند. در واقع، این کار را بسیار سخت تر می کند. امروزه اکثر کاربران بر این باورند که در درجه اول به دلایل سلامتی است که مجبورند ترک کنند. البته این نگرش، نگرش کاملی به موضوع نیست.

هرچند بدیهی است که مشکلات سلامتی اصلی ترین دلیل برای ترک معتادان باشد، ولی اکنون دلایل دیگری هم به آنها اضافه شده اند. دلیل بعدی ای که باعث اقدام به ترک در معتادان شده، این است که نگاه جامعه نسبت به پورنوگرافی در حال تغییر است. اکنون افراد پورن را همانطور که هست می بینند: اعتیاد به مواد. اکنون بسیاری از افراد اگر شریکشان تا دیر وقت پای لپ تاپش است، نگران می شوند و از آنها سوالاتی می پرسند.

ممنوعیت کامل پورن در برخی کشورها یا در دسترس نبودن اینترنت نمونه های کلاسیکی از معضل معتادانی است که بسیار سفر می کنند. به طور کلی آنها این نگرش را دارند که این شرایط شاید بتواند به آنها کمک کند تا مصرفشان را کاهش دهند. نتیجه این که به جای یک یا دو روز پرهیز، که از آن لذتی هم نمی بردند، اکنون مجبورند یک هفته کامل پرهیز کنند. با این حال، در طول این دوره اجباری پرهیز، نه تنها از نظر ذهنی در انتظار پاداش خود هستند و احساس محروم شدن می کنند، بلکه بدن آنها نیز تمایل شدید به پورن را احساس می کند. اکنون می توانید تصور کنید تماشای پورن بعد از این دوره ی شکنجه، چقدر برایشان لذت بخش به نظر می رسد.

پرهیزهای اجباری در واقع میزان مصرف را کاهش نمی دهد، زیرا به محض این که فرد احساس می کند آزاد است تا مصرف کند، حتی بیش از پیش به این کار ادامه می دهد. تنها تاثیری که

این دوره های پرهیز دارند این است که به ذهن فرد نشان دهند پورن، لذت بخش و با ارزش است. و چقدر به آن وابسته هستند و نیاز دارند. موزیانه ترین جنبه این پرهیز های اجباری، تأثیر آن بر نوجوانان است. ما به اسم آزادی بیان، به تولید کنندگان پورن اجازه می دهیم تا نوجوانان نگویند بخت را در وهله اول هدف قرار دهند و آنها را درگیر کنند. سپس، در دوره ای که احتمالاً استرس زاترین دوره زندگی آنهاست، زمانی که در ذهن فریب خورده خود بیش از همه به پورن نیاز دارند، ما آنها را به دلیل آسیبی که به خود وارد می کنند از آن منع می کنیم و می گوییم پورن برایشان مضر است.

مشخص است که بسیاری قادر به انجام این کار نیستند و بدون تقصیر خود، مجبور می شوند تا آخر عمر از احساس گناه و این که نمی توانند از شر آن خلاص شوند، رنج ببرند. خیلی ها هم موفق می شوند و از انجام این کار خرسند هستند، و فکر می کنند: "بسیار خوب، اکنون که ترک کرده ام دیگر درمان شده ام و دیگر تمام است. سپس درد و ترس یافتن کار و دیگر مشکلات بزرگسالان پیش می آید. محرک های قدیمی دوباره وارد عمل می شود. بخشی از شستشوی مغزی هنوز وجود دارد و فرد ناگهان خود را در حین تماشای پورن میابد. آنها قصد ندارند دوباره در تله گیر بیفتند، اما فقط یک نگاه کردن که ضرری ندارد و... دیگر خیلی دیر شده است! آنها دوباره به تله برگشته اند.

ولع قدیمی هیولای کوچولو دوباره شروع خواهد شد و حتی اگر دوباره فوراً وارد تله نشوند، احتمالاً باز هم دوجار افسردگی بعد از آن خواهند شد. عجیب است که اگرچه معتادان به هروئین هم معتاد محسوب می شوند، اما پاسخ جامعه کمک به این افراد است. بیایید همین نگرش را در مورد معتادان به پورن اتخاذ کنیم. آنها این کار را به این دلیل انجام نمی دهند که می خواهند، بلکه به این دلیل که فکر می کنند مجبور هستند. برخلاف معتاد به هروئین، آنها معمولاً باید سالها شکنجه روحی و جسمی را تحمل کنند. ما همیشه می گوییم مرگ سریع بهتر از مرگ آهسته است، بنابراین به کاربر بیچاره پورن حسادت نکنید. آنها سزاوارتر رحم شما هستند.

فصل ۳۰

دستورالعمل ها

- همه ی دستورالعمل ها را دنبال کنید.
- ذهن خود را باز نگه دارید.
- با حس شادی و خوشحالی شروع کنید.
- هرگونه توصیه یا نظری که مخالف روش آسان است را نادیده بگیرید.
- در مقابل هرگونه راه حل موقتی ای مقاومت کنید.
- این را در ذهن خود روشن کنید: پورن هیچگونه لذت ذاتی ای ندارد و هیچ کمکی به شما نمی کند و شما قرار نیست چیزی را قربانی کرده یا چیزی را از دست بدهید. چیزی برای ترک کردن وجود ندارد و دلیلی هم برای حس محرومیت وجود ندارد.

- منتظر زمان مناسب برای ترک نباشید. همین الان تماش کنید.
- تصمیم بگیرید که دیگر هرگز تماشا نکنید و هرگز این تصمیم خودتان را زیر سوال نبرید.
- یادتان باشد چیزی تحت عنوان فقط یک نگاه دیگر وجود ندارد. فقط یک عمر بردگی و اعتیاد است.
- دیگر هرگز پورن تماشا نکنید.

۱.۳۰ جملات تاکیدی

- من از بردگی پورنوگرافی آزادم.
- این که افکارم درباره ی پورن را نادیده بگیرم آسان است.
- خداحافظ افکار، خداحافظ وسوسه ها
- من ناخودآگاهم را برای از بین بردن اعتیاد به پورن متمرکز می کنم.
- پورن زمان، انرژی و انگیزه و سرزندگی مرا می دزدد.
- شکست دادن پورن برای من، به صورت تصاعدی هر روز آسان و آسان تر می شود.
- من از سبک زندگی بدون پورن، قوی، شاد، سبک و آسان خود لذت می برم و برای آن ارزش قائل هستم.
- اگر به گذشته نگاه کنم و به پیشرفتم فکر کنم، به من شادی و غرور زیادی می دهد.
- هر بار که سایر کاربران پورن را می بینم انگیزه بیشتری پیدا می کنم تا ببینم خودم این زنجیره را شکستم.

- تمام آن انرژی نهفته در حال شفای بدن و ذهن من است. سپس، می‌توانم کارهای سازنده‌تر و چالش برانگیزتری را در راستای ارزش‌ها و اهدافم انجام دهم.
 - مغز من در حال بازگشت به حالت صحیح است، با انجام ندادن کاری که قبلاً انجام می‌دادم، مغزم را ورزش می‌دهم.
 - اکنون از تمام آن اراده نهفته برای مقابله با استرس‌ها و فشارهای دیگر زندگی استفاده می‌شود.
 - عالی، من آزادم و دیگر برده نیستم!
- می‌توانید خودتان هم چند مورد به لیست بالا اضافه کرده و از آن استفاده کنید.
- ترجمه این کتاب یکسال طول کشید. امیدوارم از مطالعه‌ی آن لذت برده باشید. پایان.

easypeasymethod.org

